बहर

जुलै २०१५





अनुक्रमणिका

संपादकीय

अनुक्रमणिका

नमस्कार मंडळी,

श्रावण मासी हर्ष मानसी हिरवळ दाटे चोहीकडे, क्षणात येते सर सर शिरवे क्षणात फिरुनी उन पडे". बालकवींच्या शालेय जीवनात शिकलेली हि कविता कुणाला आठवत नसेल. आपल्या मनाला क्षणात बालपणातील पावसात चिंब भिजायला लावते. शाळेचा युनिफोर्म, पाठीला दप्तर, चिखलात लडबडलेले बूट किंवा पावसाळी सडल्स. मित्रांबरोबर रस्त्यात साठलेले पाणी पायांनी उडवत, मस्ती करत जाण्यातील आनंद. काही औरच. मग रस्त्यात मिळणारे गरम गरम चणे फुटाणे, उकडलेले हरभर्याचे दाणे, अहाहा !!!

श्रावण मासातील अनेक उत्सव, सण जसे नाग पंचमी, नारळी पौर्णिमा , गोकुळाष्टमी आणि त्या मुले मिळणार्या भरपूर सुट्या म्हणजे आनंदाचे महमेनु. गावात किंवा शहरातील चाळींमध्ये परतलेल्या माहेरवशिनी, त्यांच्या साजर्या केल्या जानार्या मंगलागौर. झाडाला बांधलेले उंच उंच झोके. खरेच बालपणच्या अविस्मरणीय आठवणी देणारा श्रावण! आपण आणि आपली पिढी किती भाग्यवान!!

कधी कधी आपल्या इथे शिकणाऱ्या लाडक्या लेकारांबद्दल मनात कणव दाटून येते की आपल्या पोटार्थाने आपण त्यांचे बालपण, संस्कृतीबद्दल नकळत होणारे संस्कार हिरावून तर घेत नाही. पण दुसरे मन म्हणते, " नाही!"

म्हणूनच तर आपले महाराष्ट्र मंडळ स्थापले गेलेय. आणि त्या तर्फे विविध कार्यक्रम आपण आयोजित करतो. ज्याला नेहमी उत्फूर्त प्रतिसाद मिळत असतो.ज्या योगे नकळत आपण सगळे जोडले जातो आणि आपल्या अपत्यांवर बंधुत्वाचे संस्कार होतात.

तर मंडळी या श्रावणमास विशेषांकातील लेखांचा आनंद घ्या आणि आपल्या आठवणी ताज्या करा.

वाचकांनी कृपया लेखांवरील आणि लेख मालांवरीलआपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्यात.



आमच्या बहर टीमने व्याकरणातील, जोडाक्षरातील चुका टाळण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला आहे. तरीही काही चुका राहून गेल्या असल्यास त्यांना अक्षम्य न मानता क्षमा करावी ही नम्र विनंती.

आपला नम्र

श्री. देवेंद्र सदाशिव भागवत - संपादक – 050 437 1849 –
devendrabhagwat@yahoo.com

अनुक्रमणिका



महाराष्ट्र मंडळाचे श्री. राजन तावडे आणि श्री. आशिष देहनकर या जोडीने ISC अबू धाबी येथे मे महिन्यात झालेल्या टीन आणि बौटल स्पर्धेत सुवर्ण पदक मिळवले.

वाचकांशी संवाद आणि आवाहन अनुक्रमणिका

प्रिय वाचकहो नमस्कार

ह्या आधी सांगितल्या प्रमाणे बहर मासिक लहानांपासून थोरांपर्यंत आवडीचे व्हावे तसेच माहितीपूर्ण आणि वाचनीय व्हावे यासाठी आम्ही काही बदल करत आहोत. मासिकाची विभागवार रचना हा त्यातील एक भाग. यातील विभाग खालील प्रमाणे

प्रमुख विभाग

बाल विभाग (बालपण): ह्यात विक्रम वेताळाची क्रमशः गोष्ट असेल. लहान मुलांना रंगवायला दोन चित्र दिली जातील. मुलांनी लिहिलेल्या गोष्टी आणि कविता तसेच मुलांनी काढलेली चित्रे छापली जातील. आपणास आवाहन केले जाते कि कृपया हिरीरीने मुलांना ह्यात भाग घ्यायला प्रोत्साहीत करावे.

स्त्री विभाग (सखी): स्त्रियांच्या आरोग्य संबंधी टिपा, स्वैपाकासंबंधात लेख, शंका निरसन, उखाणे इ. असतील.साहित्य विभाग

साहित्य विभाग (खरे सोबती) : ह्या विभागात वाचलेल्या अगर ऐकलेल्या चांगल्या जुन्या, नवीन पुस्तकांबद्दल माहिती दिली जाईल. मंडळाचे नियमित लेखक श्री मंदार आपटे तसेच सौ. हेमांगी गिरिधर ह्यांच्या लेखमाला यात दिल्या जातील.

आरोग्य विभाग : विविध रोग, त्यावरील उपाय, तब्येतीची काळजी कशी घ्यावी, संतुलित आहार या विषयीचे डॉ. सौ पल्लवी बारटके, डॉ. सौ सारिका जायखेडकर, डॉ. सौ प्रज्ञा घैसास-जोशी, डॉ. सौ गौरी कुलकर्णी ह्यांनी लिहिलेले लेख ह्यात प्रसिद्ध होतील.

अर्थ विभाग : श्री अनिल पाकळे - हे नवख्या परंतु शेअर मार्केट बद्दल जिज्ञासा असलेल्या साठी शेअर मार्केटची बाराखडी हि लेखमाला तर शेअर मार्केटशी परिचित असलेल्या आणि नियमित व्यवहार करत असलेल्यांसाठी देखील शेअर मार्केट- अभ्यासपूर्ण विश्लेषण हि लेखमाला लिहित आहेत. त्यांच्या या सहकार्य बद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोत

लेख माला : बहरच्या विनंतीला मान देवून लेखमाला लिहायला होकार दिल्याबद्दल मी श्री नरेंद्र कुलकर्णी - विज्ञान आधारित आध्यात्म, अजय पडवळ - छायाचित्रण एक कला , सौ. हेमांगी गिरिधर, श्री प्रशांत कुलकर्णी आणि श्री राजन तावडे, ह्यांचा अतिशय आभारी आहे.

इतर विभाग :

वाढदिवस / लग्नाचे वाढदिवस : आपल्या छकुलीचा किंवा छकुल्याचा वाढदिवस, आपल्यावर प्रेम करणाऱ्या जवळच्या प्रेमळ व्यक्तीचा वाढदिवस, अगदी लग्नाचा वाढदिवस फोटोसह आणि तुमच्या शुभेच्छांसह आम्हाला कळवा. आम्ही त्या प्रसिद्ध करू.

यंदा कर्तव्य आहे : स्वप्नातील साथीदार मिळावा असे कोणाला वाटत नाही? जरी जन्म-जन्मांतरीचा गाठी स्वर्गात बांधल्या जात असतील तरी पृथ्वीवर धागे-दोरे जुळवायला काय हरकत आहे. तुमच्याकडे उपवर वधु-वर असतील तर आम्हाला जरूर माहिती पाठवा आम्ही ती जरूर छापु.

मात्र त्यासाठी फी भरावी लागेल. तसेच नोंद ठेवावी लागेल की महाराष्ट्र मंडळाने मिळालेली माहिती जशीचातशी छापलेली असेल आणि त्याच्या खरे-खोटे पणाबद्दल जबाबदार असणार नाही. तसेच महाराष्ट्र मंडळ कुठेही मध्यस्थाचे काम करत नाही आणि करणार नाही. स्वारस्य असेलेल्या लोकांनी आपल्या जबाबदारीवर उमेदवारांशी संपर्क साधावा आणि माहितीचा खरेखोटेपणा तपासावा.

अनुभव विश्व : प्रत्येकाला आपापल्या आयुष्यात काही ना काही भले बुरे अनुभव येतच असतात. ते अनुभव आपल्याला बरेच काही शिकवून जातात किंवा तजेलदार आठवणी ठेवून जातात. जर आपल्याला हे अनुभव किंवा आठवणी शब्दबद्ध करायला अडचण येत असेल तर ह्या सदराअंतर्गत वाचकांना आवाहन करण्यात येते कि आम्हाला खाली दिलेल्या मोबाईलवर संपर्क करावा आम्ही तुमचे अनुभव शब्दबद्ध करू.

वाचकांची पत्रे : केलेल्या मेहनतीचे .कौतुक व्हावे असे कोणाला वाटत नाही. आमच्या लेखकांचा / कवींचा, बहर टीमचा हुरूप वाढवा यासाठी आम्हाला आपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्यात. अगदी न आवडलेल्या, सुधारणेची गरज असल्यास तश्या सूचनाही कराव्यात. आम्ही तुमच्या सूचना जरूर पाळण्याचा प्रयत्न करू.

शेवटी सगळ्यात महत्वाचे :

लेख कसा लिहाल? आणि बहर टीमला कसा पाठवाल ?

मराठी टायपिंग येत नसेल तरी हरकत नाही. फक्त खालील स्टेप्स पाळाव्यात

1. पुढील लिंकवर क्लिक करा. http://marathi.changathi.com/



2. मनातील मराठी वाक्य इंग्रजीत टाईप करा उदा. “मला भूक लागली” हे वाक्य "malaa bhuk lagali” असे टाईप करा, प्रत्येक शब्दानंतर स्पेस बार दाबा, म्हणजे प्रत्येक इंग्रजी शब्द मराठीत बदलत जाईल.
3. भाषांतरील झालेले मराठी वाक्य कॉपी करा आणि word file मध्ये paste करा.

4. संपूर्ण परीच्छेदही अथवा लेखही copy-paste करता येवू शकतो.
5. अशाप्रकारे मराठी टाईप केलेली native word file आम्हाला पाठवा.
6. आम्ही त्यात योग्य व्याकरणात्मक दुरुस्ती करून छापू.
7. हवे असल्यास लेखाबरोबर तुमचा पासपोर्ट साईझ फोटो तसेच परिचयात्मक चार वाक्य, मोबाइल नंबर आणि इमेल आय डी पाठवणे.
8. काही शंका अथवा अडचण आल्यास खालील बहर टीमशी संपर्क करावा.

आपले नम्र

श्री. देवेंद्र सदाशिव भागवत-संपादक - 050 4371849 -devendrabhagwat@yahoo.com



श्री संदेश चौधरी -उपसंपादक -050 8820 150 -

sandeshchaudhari@gmail.com



श्री हेमंत पाटील - उपसंपादक - 050 6680 964 -

hemant2813@gmail.com

"रमादान करीम"

अनुक्रमणिका

- डॉ.सौ.पल्लवी प्रसाद बारटके.



जगभर पसरलेले अब्जावधी मुस्लिम बांधव अत्यंत निष्ठेने साजरा करतात तो पवित्र महिना म्हणजेच "रमादान"(अरबी शब्द) अथवा "रमजान" (मराठी शब्द) होय. "रमादान" ह्या शब्दाचा अर्थ अत्यंत प्रखर (schorching) असा आहे.

इ.स. ६०० पासून इस्लाम धर्म चंद्रीय दिनदर्शिका मानू लागला अन ह्या कालगणनेनुसार ९ वा महिना हा "रमादान" चा पवित्र महिना म्हणून ओळखला जातो. ह्या महिन्यामध्येच प्रेषित मोहम्मद पैगंबरना सर्वप्रथम 'कुरान'चा साक्षात्कार झाला, म्हणून हा महिना इस्लामधर्मियांमध्ये अत्यंत महत्वपूर्ण मानला जातो.

९ व्या महिन्याच्या पहिल्या दिवशी जेव्हा चंदेरी चंद्रकोर दिसते, तेव्हापासून "रमादान करीम " अशा शुभेच्छांच्या वर्षावात रमादानचा हा पाक महिना सुरु होतो. "रमादान" हा आत्मपरिक्षणाचा, मनःशुद्धीचा, सत्त्वपरिक्षेचा, सदाचारणाचा, दातृत्वधर्माचा आणि सकारात्मक बदलांचा पवित्र महिना आहे.



रमादान महिन्यातील सूर्योदयापासून (fajr) सूर्यास्तापर्यंत (magreeb) अन्न-जल वर्जित उपवास (sawm) म्हणजे काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर यांसारख्या षडरीपुंवर कठोर नियंत्रण व त्याद्वारे पापक्षालन होय. हे रोजे/उपवास म्हणजे इस्लाम धर्माच्या ५ मुलभूत तत्वांपैकी एक आहेत. शहादा (ईमान), सलात (दिवसातून ५ वेळा प्रार्थना), जकत(दानधर्म) आणि हज (मक्केची तीर्थयात्रा) ही त्यातील अन्य तत्वे सांगितली आहेत.



महिनाभर उपवास करून मुस्लिम बांधव , अन्नपाण्यापासून वंचित असलेल्या जगातील अन्य बांधवांप्रती आपली बांधिलकी व्यक्त करतात. मगरीबच्या नमाजीनंतर इफ्तारीच्या वेळेस रोजे सोडले जातात , तेव्हा मित्रपरीवाराबरोबर, आप्तजनांसोबत एकत्रित जेवण केले जाते. सर्वबन्धुसमभाव वाढीस लागणे हा त्यामागील प्रमुख उद्देश आहे.

रमादानच्या काळात सूर्यास्तापासून सूर्योदयापर्यंत आहार पुढीलप्रमाणे असावा -

१) उपवासादरम्यान शरीराची चयापचय क्रिया मंदावत असल्याने जास्त उष्मांकाचे पदार्थ टाळावेत.



२) "सुहुर" म्हणजेच सुर्योदयापूर्वीच्या खाण्यामध्ये हलका आहार घ्यावा. जास्त प्रथिने असलेल्या न्याहरीला प्राधान्य द्यावे, जेणेकरून ती उर्जा दिवसभर वापरली जाईल.

३) इफ्तारीच्या वेळेस मुठभर खजूर खाण्याने शरीरात उर्जा भरून येण्यास मदत होते. त्यानंतर भरपूर पाणी अथवा घरगुती सरबत घ्यावे. बाजारातील सोडा घातलेली पेये शक्यतो टाळावीत.

४) रात्रीच्या जेवणात भरपूर फळभाज्यांचा, जास्त प्रमाणात कार्बोदके असलेला आहार ऊर्जानिर्मितीसाठी घ्यावा.

५) तेलकट, तिखट, मिठाचे प्रमाण अधिक असलेले लोणची, पापड, वेफर्स सारखे पदार्थ टाळावेत.



६) मधुमेह, रक्तदाब वा अन्य शारीरिक व्याधी असतील तर उपवास करण्यापूर्वी तज्ञांचा वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

रमादानच्या या पवित्र महिन्यात दानाला फार महत्त्व आहे. निरपेक्षवृत्तीने, सढळहस्ते रंजल्या-गांजलेल्यांना दानधर्म केला जातो अन उपेक्षितवर्गाची काळजी घेतली जाते

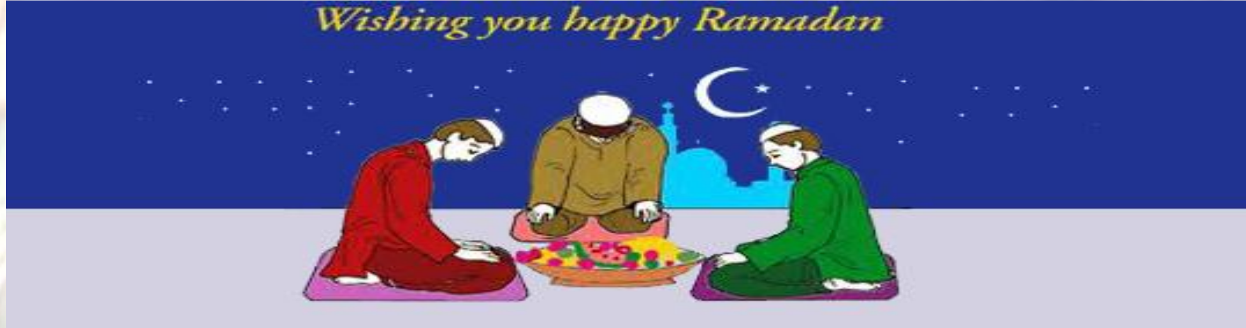


इस्लाम धर्मामध्ये 'सलात' म्हणजेच दिवसातून ५ वेळा नमाज वाचन करणे गरजेचे मानले जाते अन रमादानमध्ये 'सलात' बरोबरच रोज रात्री "तरावीह" म्हणजे सर्वात मोठी विशेष नमाज हाफिजद्वारे (विद्वान मौलवी) मशिदीमध्ये म्हटली जाते. ह्या पाक महिन्यात येणाऱ्या २१,२३,२५,२७ आणि २९व्या रात्रींना विशेष महत्व आहे. त्यांना "शब-ए-कद्र" ची रात्र म्हटले जाते.

रमादान महिना संपल्यावर 'शव्वाल' महिन्याच्या प्रथम दिवशी चंद्रकोरीच्या दर्शनाने "ईद मुबारक" म्हणत "ईद-उल-फ़ित्र" साजरी केली जाते. हा सण एकूण तीन दिवस चालतो.

असा हा संपूर्ण 'रमादान' महिना शुद्ध विचारांचा अन सद-आचारांचा आहे. उपवासाचे महत्व स्वनियंत्रण शिकवण्यासाठी सांगितले आहे. हेच सदाचार, हीच आत्मशुद्धी, निरपेक्ष दातृत्वभावना अन बंधुभाव कायम आपल्या दैनंदिन जीवनातही आपल्यासोबत राहिले पाहिजेत हाच या पवित्र महिन्यामागचा खरा हेतू .

धन्यवाद !



किल्ले सिंहगड

अनुक्रमणिका



इतिहास :

हा किल्ला पूर्वी आदिलशाहीत होता. दादोजी कोंडदेव हे विजापूरकरांकडून म्हणजेच आदिलशाहीकडून सुभेदार म्हणून नेमले होते. पुढे इ.स. १६४७ मध्ये दादोजी कोंडदेवाचे निधन झाल्यावर कोंडाण्यावरील किल्लेदार सिद्दी अंबर याला लाच देऊन शिवाजी महाराजांनी हा किल्ला स्वराज्यात आणला व या गडावर आपले लष्करी केंद्र बनवले. पुढे इ.स. १६४९ मध्ये शहाजी राजांच्या सुटकेसाठी शिवाजी महाराजांनी तो परत आदिलशहाला दिला. पुरंदरच्या तहात जे किल्ले मोगलांना दिले त्यामध्ये सिंहगड पण होता. मोगलांतर्फे उदेभान राठोड हा कोंडाण्याचा अधिकारी होता. हा मूळचा राजपूत होता पण तो बाटून मुसलमान झाला.

सिंहगड हा मुख्यतः प्रसिद्ध आहे तो तानाजी मालुसरे यांच्या बलिदानामुळे. शिवाजी महाराज जेव्हा आग्र्याहून सुटून परत आले तेव्हा त्यांनी दिलेले गड परत घ्यायला सुरुवात केली. तेव्हा तानाजीने कोंडाणा आपण घेतो म्हणून कबूल केले. या युद्धाबाबत सभासद बखरीत पुढीलप्रमाणे उल्लेख आढळतो : तानाजी मालूसरेंनी 'कोंडाणा आपण घेतो', असे कबूल करून वस्त्रे, विडे घेऊन गडाचे यत्नास ५०० माणूस घेऊन गडाखाली गेला आणि दोघे मावळे मर्दाने निवडून रात्री गडाच्या कड्यावरून चढवले. गडावर उदेभान रजपूत होता त्यांस कळले की, गनिमाचे लोक आले. ही खबर कळून कुल रजपूत कंबरबस्ता होऊन, हाती तोफा-बार घेऊन, हिलाल (मशाल), चंद्रज्योती लावून बाराशे माणूस तोफाची व तिरंदाज, बरचीवाले चालून आले. तेव्हा मावळे लोकांनी फौजेवर रजपुतांचे चालून घेतले. मोठे युद्ध एक प्रहर झाले. पाचशे रजपूत ठार झाले. उदेभान किल्लेदार खाशा त्यांशी व तानाजी मालुसरे सुभेदार यांशी गाठ पडली. दोघे मोठे महाशूर, एक एकावर पडले. तानाजीचे डावे हातची ढाल तुटली. दुसरी ढाल समयास आली नाही. मग तानाजीने आपले डावे हाताची ढाल करून त्याजवरि वोढ घेऊन, दोघे महारागास पेटले. दोघे ठार झाले. मग सूर्याजी मालूसरे (तानाजीचा भाऊ) याने हिंमत धरून, कुललोक सावरून उरले राजपुत मारले. किल्ला काबीज केला. शिवाजी महाराजांना गड जिंकल्याची पण तानाजी

पडल्याची बातमी मिळाली तेव्हा ते म्हणाले 'गड आला पण सिंह गेला.' माघ वद्य नवमी दि. ४ फेब्रुवारी १६७२ च्या रात्री हे युद्ध झाले.

गडावरील पहाण्यासारखी ठिकाणे :

- दारूचे कोठार : दरवाजातून आत आल्यावर उजवीकडे जी दगडी इमारत दिसते तेच दारू कोठार दि. ११ सप्टेंबर १७५१ मध्ये या कोठारावर वीज पडली. ह्या अपघातात गडावरील त्यावेळच्या फडणीसांचे घर उध्वस्त होऊन घरातील सर्व माणसे मरण पावली.
- टिळक बंगला : रामलाल नंदराम नाईक यांच्याकडून खरेदी केलेल्या जागेवरच्या ह्या बंगल्यात बाळ गंगाधर टिळक येत असत. १९१५ साली महात्मा गांधी व लोकमान्य टिळक यांची भेट याच बंगल्यात झाली.
- कोंढणेश्वर : हे मंदिर शंकराचे असून ते यादवांचे कुलदैवत होते. आत एक पिंडी व सांब असणारे हे मंदिर यादवकालीन आहे.
- श्री अमृतेश्वर भैरव मंदिर : कोंढाणेश्वराच्या मंदिरावरून थोडे पुढे गेले की डावीकडे हे अमृतश्वराचे प्राचीन मंदिर लागते. भैरव हे कोळ्यांचे दैवत आहे. यादवांच्या आधी ह्या गडावर कोळ्यांची वस्ती होती. मंदिरात भैरव व भैरवी अशा दोन मुर्त्या दिसतात. भैरवाच्या हातात राक्षसाचे मुंडके आहे.
- देवटाके : तानाजी स्मारकाच्या मागून डाव्या हाताच्या छोट्या तलावाच्या बाजूने डावीकडे गेल्यावर हे प्रसिद्ध असे देवटाके लागते. या टाक्याचा उपयोग पिण्याचे पाणी म्हणून होत असे व आजही होतो. महात्मा गांधी जेव्हा पुण्यास येत तेव्हा मुद्दाम ह्या टाक्याचे पाणी मागवत असत.
- कल्याण दरवाजा : गडाच्या पश्चिमेस हा दरवाजा आहे. कोंढणपूरवरून पायथ्याच्या कल्याण गावातून आल्यास ह्या दरवाजातून आपला प्रवेश होतो. हे एकामागोमाग असे दोन दरवाजे आहेत. यापैकी वरच्या दरवाज्याच्या दोन्हीकडील बुरुजांच्या भिंतीत अर्धवट बाहेर आलेला हत्ती व माहूत अशी दगडी शिल्पे होती. श्रीशालीवाहन शके १६७२ कारकीर्द श्रीमंत बाळाजी बाजीराव पंडित प्रधान असा शिलालेख आढळतो.
- उदेभानाचे स्मारक : दरवाजाच्या मागच्या बाजूस वर असलेल्या टेकडीवर यावे. येथे जो चौकोनी दगड आहे तेच उदेभान राठोडचे स्मारचिन्ह म्हणून ओळखले जाते. मोगलांतर्फे उदेभान हा सिंहगडचा अधिकारी होता.

- **झुंजार बुरूज :** झुंजारबुरूज हे सिंहगडचे दक्षिण टोक होय. उदयभानूच्या स्मारकापुढून समोरची टेकडी उतरून या बुरुजावर येता येते. येथून समोरच टोपीसारखा राजगड, त्याच्याच उजवीकडे तोरणा हे गड दिसतात तर खाली पानशेतचे खोरे दिसते. पूर्वेकडे लांबवर पुरंदर दिसतो.
- **डोणगिरीचा उर्फ तानाजी कडा :** झुंजारबुरूजावरून मागे येऊन तटाच्या भिंतीच्या बाजूने पाय वाटेने तानाजीच्या कड्याकडे जाता येते. हा कडा गडाच्या पश्चिमेस आहे. येथूनच तानाजी मावळ्यांसह वर चढला.
- **राजाराम स्मारक :** राजस्थानी पद्धतीची रंगीत देवळासारखी जी घुमटी दिसते तीच छत्रपती राजाराम महाराज यांची समाधी. मोगली फौजेला सतत ११ वर्षे टक्कर देणाऱ्या राजाराम महाराजांचे वयाव्या अवघ्या ३० व्या वर्षी शनिवार दि. २ मार्च इ.स. १७०० या दिवशी सिंहगडावर निधन झाले. पेशव्यांतर्फे या स्मारकाची उत्तम व्यवस्था ठेवली जायची.
- **तानाजीचे स्मारक :** अमृतेश्वराच्या मागच्या बाजूनेवर गेल्यावर डाव्या बाजूस सुप्रसिद्ध तानाजीचे स्मारक दिसते. 'तानाजी स्मारक समितीच्या' वतीने हे बांधण्यात आले आहे. माघ वद्य नवमी दि. ४ फेब्रुवारी १६७२ या दिवशी झालेल्या लढाईत तानाजी मारला गेला. दरवर्षी माघ वद्य नवमीस येथे मंडळातर्फे तानाजीचा स्मृतिदिन साजरा केला जातो.

गडावर जाण्याच्या वाटा : वासोटा किल्ल्यावर जाण्यासाठी दोन प्रमुख मार्ग आहेत. एक नागेश्वरमार्गे आणि दुसरा थेट वासोट्याकडे.

- **पुणे-कोंढणपूर :** पुणे-कोंढणपूर बसने कोंढणपूरला उतरून कल्याण गावातून कल्याण दरवाजातून आपण गडावर जातो. या मार्गाने दोन दरवाजे पार केल्यावर आपला गडावर प्रवेश होतो.

- **पुणे दरवाजा :** पुणे-सिंहगड या बसने जाताना वाटेत खडकवासला धरण लागते. या मार्गाने तीन दरवाजे पार केल्यावर आपला गडावर प्रवेश होतो.

गडावर राहण्याची सोय नाही. गडावर छोट्या हॉटेल्समध्ये जेवणाची सोय होते. देवटाक्यांमधील पाणी पिण्यासाठी बारामहिने पुरते. गडावर जाण्यासाठी २ तास लागतात.

संकलक आणि शब्दांकन : श्री हेमंत पाटील

|| बाल विभाग ||

अनुक्रमणिका



बाल मित्रांनो, तुम्हाला साहस करायल आवडते ना! अंधार्या रात्री, घनदाट जंगलात तुम्हाला कोणी जायला सांगितले तर तुम्ही जाल? नाही ना? घाबरलात ना?   की जर जंगलात हिंस्त्र प्राणी आले तर! त्यांनी आपल्याला खाऊन टाकले तर? आणि जर का भूत आले तर ??

बापरे !!! कल्पनाच सहन होत नाही ना.

ह्या मे महिन्या पासून तुमचा साठी एक नवी साहस कथा सुरु करीत आहोत ज्याचे नायक आहेत राजा विक्रमादित्य. अत्यंत पराक्रमी राजा. जो कोणालाही घाबरत नसे. हो हो अगदी भुताला देखील.

वेताळ पंचविशी हे पुस्तक महाकवी सोमनाथ भट्ट यांनी सुमारे २००० वर्षांपूर्वी लिहिले होते. ह्यात राजा विक्रमादित्य जंगलात जावून भुताला पकडून आणि खांद्यावर घेवून परत निघत असे. चालतांना ते अत्यंत हुशार भूत बुद्धिमान राजा विक्रमादित्याला छान छान गोष्टी   सांगत असे आणि गोष्टीचा शेवटी प्रश्न विचारी. मात्र एक अट असे. गोष्ट चालू असतांना राजाने बोलायचे नाही. राजा बोलला तर भूत परत उडून निघून जाईल. आणि प्रश्नाचे उत्तर माहिती असून देखील नाही सांगितले तर राजाचे डोके फुटून राजा मारून जाईल.

तर बघूया कोण जिंकतो राजा कि भूत.

गोष्ट तिसरी (३) : तीन नाजूक राण्या

अनुक्रमणिका

उज्जैनी नावाची एक नागरी होती. तिच्या राजाचे नाव होते धर्मध्वज. त्याला अत्यंत नाजुक अश्या तीन राण्या होत्या. तिन्ही राण्या खूप सुंदर होत्या. राजा तिन्ही राण्यावर खूप प्रेम करत असे.

एके दिवशी, राजा पहिल्या राणी बरोबर सारीपाट खेळत असतांना प्रेमाने तिच्या डोक्यावरून हात फिरवतो. त्या वेळी राणीच्या डोक्यातील फुल तिच्या पायावर पडते, तिच्या पायाला जखम होते आणि ती जोरात रडायला लागते. राजाला तिच्या नाजूकपणाबद्दल खूप आश्चर्य वाटते, तो ताबडतोब राज्वैद्यांना बोलावून तिच्यावर उपचार करायला सांगतो.

दुसर्या दिवशी पौर्णिमेच्या रात्री तो त्याच्या दुसर्या राणीबरोबर राजवाड्याच्या छज्ज्यावर गप्पामारात बसतो. आकाशात पूर्ण चंद्राचा प्रकाश पसरलेला असतो. आपल्याला माहिती आहे हि चंद्राचा प्रकाश किती छान, सौम्य, शीतल असतो. पण दुसर्या राणीला भर दुपारी उन्हात बसल्यासारखे गरम होते. घाम येवू लागतो आणि अंगाची आग आग होवू लागते. पुन्हा राजाला दुसर्या राणीच्या नाजूकपणाबद्दल आश्चर्य वाटते, तो ताबडतोब राज्वैद्यांना बोलावून तिच्यावर उपचार करायला सांगतो.

तिसर्या प्रसंगी राजा त्याच्या तिसर्या राणीबरोबर महालात जेवण करत असतो. अचानक दुरून पिठाची चक्की चालु झाल्याचा आवाज येतो. जमीन हलकीशी थरथरू लागते आणि त्यामुळे राणी खुर्ची वरून खाली पडते. पुन्हा राजाला तिसर्या राणीच्या नाजूकपणाबद्दल प्रचंड आश्चर्य वाटते, तो ताबडतोब राजवैद्यांना बोलावून तिच्यावर उपचार करायला सांगतो.

ह्या तीन प्रसंगानंतर राजा तिन्ही राण्यांची फारच काळजी घेवू लागतो.

इतके सांगून वेताळाने गोष्ट थांबविली आणि राजाला प्रश्न विचारला “हे राजन, तू मला आता सांग कि तिन्ही रान्यांमध्ये सगळ्यात नाजूक कोण आहे?" आणि हे बघ राजा! तुला तर मी हे मागेच सांगितले आहे कि जर का तू उत्तर माहित असूनही दिले नाहीस तर तुझ्या डोक्याची शंभर शकले होवून तुझ्याच पायाशी लोळतील." हे ऐकल्यावर विचार करून राजा म्हणाला," माझ्या मते सगळ्यात सगळ्यात नाजूक तीन नंबरची राणी

आहे कारण बाकी दोन राण्यांसारखे सारखे तिला प्रकाश आणि फुलाचा स्पर्शही झाला नाही. केवळ दूरवरचा आवाज ऐकल्या बरोबर त्या धक्याने ती खाली पडली."

राजाचे उत्तर ऐकून वेताळ खुश झाला आणि म्हणाला," व राजा तू तर खरेच खूप हुशार दिसतोस. पण काय करू.? आपल्या अटीप्रमाणे तू बोललास तर मी परत जाणार. हा मी चाललो हा हा हा!!!" आणि वेताळ पुन्हा जाऊन झाडाला लोंबकळू लागला.

..................................क्रमशः



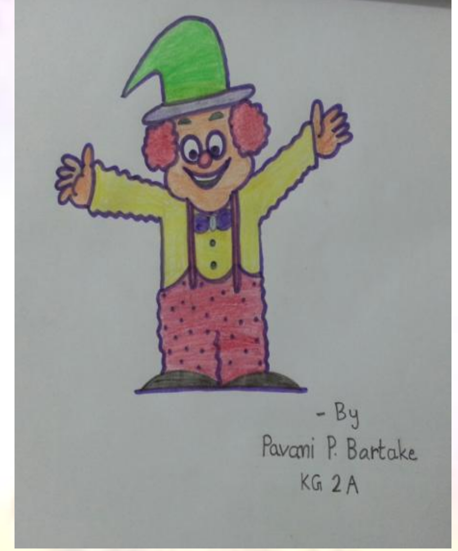


चि. पावनी प्रसाद बारटके

९ जुलै - ५वा वाढदिवस

तुझ्या पुढे ठेंगणे व्हावे त्या अंबराने,

साथ तुझी द्यावी यशाच्या प्रत्येक शिखराने



क्षणाक्षणाला पडावी तुझीच भूल,

खुलावेस तू सदा बनुनी हसरे फूल

सर्व परिवारातर्फे लाडक्या पावनीला ५व्या वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा व अनेक शुभाशीर्वाद.



कु.आर्या महेश जायखेडकर : ६ वर्ष

वाढदिवस : १७-०७-२००९

इवली इवली सोनपरी , आली अमुच्या घरी
आईबाबांची सोनुली !
आजी आजोबांची चिमणी !!
मावशीची गोडंबी !!!
आणि मामाची बाळी!!!! .....
वाढदिवसाच्या लाख लाख शुभेच्छा आणि आशीर्वाद

कु. श्रुतिका राजन-कोमल तावडे - ४ थी





कु. कोमल हेमंत गिरिधर ई. ३ री

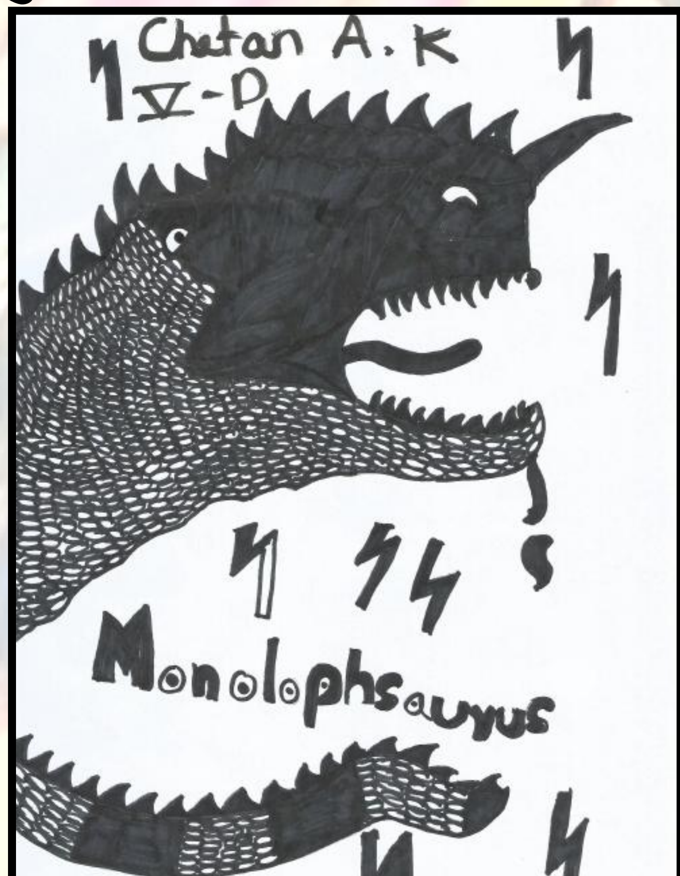




कु. अनुष्का देवेंद्र भागवत २ री



कु.चेतन अजय करंजवणे इ.५ वी



चित्र रंगवा - 1

अनुक्रमणिका



चित्र : 1

चित्र रंगवा - 2

अनुक्रमणिका



चित्र : 2

|| स्त्री विभाग ||

अनुक्रमणिका

ड्रॅगन फ्रुट :

अनुक्रमणिका

- सौ. सुजाता हेमंत पाटील



फ्रुट सेक्शन मध्ये पहिल्यांदा जेंव्हा हे फळ पहिल, तेव्हांच याच्याबद्दल खूप उत्सुकता वाटली. आपण ड्रॅगन ला कार्टून मध्ये आणि फिल्म्स मध्ये पाहिलय. त्याच्या डोक्यावर जसे काटे असतात, तसेच काटे नाही पण खवल्यान सारखे जाड तुकडे याच्या सालीवर असतात. आणि याच साम्यामुळे याला हे नाव मिळालय.

कोरड्या आणि उष्ण कटिबंधीय वातावरणात याची वाढ उत्तम प्रकारे होते. म्हणूनच याचे मूळ स्थान मेक्सिको, दक्षिण पूर्व आशिया, मध्य आणि दक्षिण अमेरिका हे आहे. निवडूंग कुळातील हे झाड जवळ जवळ २० फुटांपर्यंत वाढतं. याचं खोड मांसल असून मुळे जमिनीत नसून खोडालाच बाहेरच्या बाजूला असतात. या फळाचे शास्त्रीय नाव हिलोसिरेस असं आहे. जगभरात याला अनेक नावे असली तरीही पिताया किंवा Dragon फ्रुट म्हणून प्रसिद्ध आहे. आणि त्याचं रूप पाहता ते अगदी समर्पक आहे.

वर्षभरात याला फक्त ४ ते ६ फळे येतात. याची फुले फक्त रात्री उमलतात आणि सकाळी कोमेजतात. ती खूपच सुंदर आणि सुवासिक असतात, म्हणूनच या झाडाला Ornamental Plant अशी उपाधी मिळालीये. बऱ्याच देशांमध्ये बागेची शोभा वाढवण्यासाठी या निवडुंगाचा उपयोग करतात. या एका फळाचे वजन २०० ग्रॅम पासून ते ६०० ग्रॅम पर्यंत असते. हि फळे ३ प्रकारची असतात. यापैकी दोघांना आकर्षक गडद गुलाबी रंगाची साल असून आतील गर सफेद किंवा लाल असतो, तर पिवळ्या रंगाची साल असणाऱ्या फळाचा गर सफेद असतो. हा गर खूपच मऊ आणि

काळ्या रंगाच्या असंख्य बियांनी भरलेला असतो. या फळाची चव खूप गोड नसली तरीही खायला छान आहे. किवी फ्रुट प्रमाणेच याच्याही बिया खाताना कुरकुरीत लागतात.

या झाडाच्या फुलांपासून सुवासिक अत्तर बनवतात. आणि फळाचे उपयोग सुद्धा खूप आहेत. सपक चवीचे असल्यामुळे बऱ्याच लोकांना हे फळ खायला आवडत नाही. या फळात फायबर, कल्शिअम, फोस्फरस, आयर्न, विटामिन सी आणि Anti Oxidant यासारखे उपयुक्त घटक मुबलक प्रमाणात आहेत. या फळातील गरामध्ये पाण्याचे प्रमाणही खूप आहे.

याच्या नियमित सेवनाने ,

- रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- फायबरमुळे पचन क्रिया सुधारते.
- कोलेस्ट्रोल पातळी नियंत्रणात राहते.
- शरीरावरील जखम आणि व्रण लवकर भरण्यास मदत होते.
- दृष्टी सुधारते.
- वजन कमी करण्यात मदत होते.
- स्मरणशक्ती वाढण्यास उपयुक्त आहे.
- रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवते.

या सर्व गुणांमुळे याच्या रंग, रूप आणि चवीवर न जाता आपल्या रोजच्या आहारात या फळाचा उपयोग करा. आणि आपल्या शरीराचं आरोग्य वाढवा.

उखाणे ...

अनुक्रमणिका



सादर करत आहोत डॉ. सारिका यांचे श्रावणा स्पेशल उखाणे. सोबत सौ अंजली यांचे स्व- रचित खास पुरुषांसाठीचे उखाणे मागील अंकात दिलेले मुलीसाठीचे उखाणे आणि या अंकातील पुरुशन्साअथिचे उखाणे सौ अंजली यांनी स्वतः रचले आहेत.

उखाणे श्रावणा निमित्त खास - डॉ. सौ. सारिका महेश जायखेडकर

इंद्रधनुष्य दिसते जेव्हा असते पावसात उन
........रावांचे नाव घेते .....ची सून.

रिमझिम जलधारा बरसतात धरतीच्या कलशात
.......चे नाव घेते असू द्या लक्ष्यात .

वसंत ऋतूत कोकिल गाती गोड
........गेले गावाला त्यांच्या येण्याची लागली ओढ .

पावसात पडतोय पारिजातकाचा सडा
.......रावांना आवडतो बटाटे वडा

ऋतू हिरवा ऋतू बरवा
.....राव मला गरम भजी भरवा

1.मंगल कार्यात वाजतात सनई चौघडे, ...चे नाव घेतो लक्ष द्या इकडे.

2.गृह प्रवेश्याच्या वेळी ....नि ओलांडले तांदुळाचे माप ,आता उखाणा पण झाला ,आता तरी येऊ द्या घरात.

3.हाव नसावी पैश्याची , गर्व नसावा रूपाचा, ...ला घास भरवतो अनारस्याचा .

4.पौर्णिमेच्या रात्री चंद्रा सोबत चमकते चांदणी,.......मी तुझा राजा आणि तू माझी राणी.

5.जीवन आहे सुंदर ,ते जगावे आनंदाने,.....ने माझ्या सोबत संसार करावा प्रेमाने.

6.निसर्गाची करणी म्हणजे नारळात पाणी, ...सारखी पत्नी मिळावी मला जन्मोजन्मी.

7. कृष्ण भक्त मीरा गाते मधुर भजन ....तूला सुखात ठेवीन देतो मी वचन.

8.अधिक मासात जावयाला देतात अनारसेचे वाण,.......तुझ्या मूळे लाभला मला हा मान.

9. सुर्य पूर्वेला उगवतो ,पश्चिमेला मावळतो ,.......चे नाव घेताना मला नेहमीच आनंद होतो.

10.आई वडिलांच्या संस्काराचे नाही फेडता येत ऋण ....झाली आज ....परिवाराची सून.

|| पाकशास्त्र विभाग ||

अनुक्रमणिका

व्हेजी डिलाईट शेपूचे वडे

अनुक्रमणिका



सर्व साधारण पणे दुर्लक्षित राहिलेलि शेपू हि पालेभाजी मात्र पोषण मूल्यांचे भांडार आहे. फॉलीक आम्ल, ब- कॅरोटीन, अँन्टी ऑक्सिडन्ट अ व ब हि जीवनसत्वे , कल्शिअम. अनेक पोषकद्रव्ये परिपूर्ण असलेली शेपू हि सर्वात कमी उष्मांक आणि शुन्य कोलेस्ट्रोल असलेली बहुगुणी पालेभाजी आहे.

साहित्य - १/२ वाटी चणाडाळ (रात्रभर भिजून घेणे)

- ३ हिरव्या मिरच्या

-४ लसुन पाकळ्या

-१/२ इंच आले

-१/२ चमचा जिरे

-१ चमचा साखर

- चवीनुसार मीठ

-१ मोठा बारीक चिरलेला कांदा

-१/२ जुडी शेपू पाने बारीक चिरून

-१ चमचा हळद

१/२ चमचा ओवा

- तळण्यासाठी तेल

कृती -

- आल, लसुन, हिरव्या मिरच्या, जीरे , मीठ, साखर, उपसून-निथळून घेतलेली चणाडाळ, असे सर्व मिक्सर मधून जाडसर वाटून घेणे.

- सर्व वाटप एका भांड्यात घेवून त्यात बारीक चिरलेला कांदा, शेपू, हळद, ओवा घालून निट एकत्र करावे.

- तयार मिश्रणाचे हातानी आकार देवून गोल चपटे वडे बनवावेत.

- हे सर्व वडे तळून घेवून टोमेटो सोस बरोबर वाढावेत (दह्याच्या डीप बरोबरही वडे लज्जतदार लागतात

गरमागरम स्वादिष्ट अन तितकेच पौष्टिक वडे तयार.

डॉ. सौ. पल्लवी प्रसाद बारटक्के.

|| आरोग्य विभाग ||

अनुक्रमणिका

MIGRAINE

अनुक्रमणिका

Dr. Gauri Kulkarni

Mummy I'm hungry…..just two minutes….Maggi! Maggi! Maggi!
Have you ever imagined headache due to eating Maggi, of course not, but yes, one of the content in Maggi -MSG (mono sodium glutamate) is known to be one of the possible causative factor for migraines. OK, but what is a migraine?
Have you ever experienced stars in front of your eyes, blurring of vision, inability to bear bright lights or loud sounds, giddiness, throbbing headache (generally single sided)...such symptoms are signs of a **migraine**. It may be defined as a neurological disorder characterized by hyper excitability of the nervous system.
Migraines are commonly affecting around 20% females and 6% males worldwide at some point in their life.



Surprisingly, there are no pain sensitive structures in the head.
It is the inflammation (swelling) of the dura, which is the outermost thick layer covering the brain and pressure on the trigeminal nerve which causes headache.
The duration of a migrainous headache attack varies from 4-72 hours.

The various symptoms of migraine are seeing stars in front of eyes, photophobia, aura i.e. some visual symptoms prior to the headache attack , actual headache, nausea and /or vomiting, light-headedness and sometimes giddiness. The accompanied headache is often unilateral (single sided).

Migraine attack with aura might increase the risk of stroke/paralysis in some people. Migraines may even occur without aura. Besides these typical migraines, there are **atypical** cases (around 20%) where there is no headache but occurrence of abdominal pain and vomiting, observed typically in adolescent females.

The attack commence at weekends or at beginning of a holiday i.e. - after the period of stress. Common migraine triggers include STRESS – physical/emotional.

The other important factors responsible for the attack of migraines are as follows:

- Identifiable dietary precipitants like cheese, chocolates, red wine and food additives like MSG.
- Skipping meals or fasting
- Missing sleep or excess sleep
- Bright light, sun glare, loud sound, prolonged works in front of computer screen or watching TV
- Caffeine, alcohol, vitamin B3, evening primerose oil, nicotine, tranquilizers
- Hormonal changes in women, viz:
  - Few females have headaches before or during menstrual period when they have a major drop in hormone oestrogen.
  - Others have increased tendency to develop migraines during pregnancy or menopause
  - Hormonal medication such as OCPs (oral contraceptive pills) and HRT (hormone replacement therapy) may worsen migraines.

Now that we have understood what a migraine is and what are the trigger elements, let's look at how it can be overcome. However, it is recommended to consult a physician and take appropriate treatment besides following these supportive measures:

Lowering physical stress

- Proper rest, sleep and food habits
- If you are sitting for longer durations, get up and stretch often
- Relax your jaw, neck and shoulders

Relieving emotional stress

- Take time to unwind and step away from stressful situations
- Learn the skills that calm you like deep breathing (pranayama) and progressive muscle relaxation (shawasan)

Exercise regularly

Quit smoking – it makes headaches worse

In case of females who have premenstrual headaches, take preventive medication near to their expected date of menses by consulting a physician.

Above all, it is very important to diagnose from physician migrainous headaches and differentiate it from common headaches caused by hypertension, kidney disorder, stroke, etc.

Now, presenting below a different aspect or outlook towards headache as very well explained by Louise L .Hay, renowned author of "**You Can Heal Your Life**"

Psychodynamics (i.e. – changes in the sub-conscious mind) about headache:

Headaches come from invalidating the self, self-criticism or fear.

The next time you get a headache, stop and ask yourself where and how you have just made yourself wrong? Forgive yourself. Let it go and the headache will dissolve back into nothingness from where it came.

Migraines are created by people who want to be perfect and who create a lot of pressure on themselves. A lot of suppressed anger is often involved.

Thus, finally to conclude:

We DON'T GET migraines, we HAVE migraines.

Our body is sensitive to stimuli that can cause a headache attack.

Migraines, if diagnosed correctly, may be treated as well as prevented.

Here homoeopathy too plays an important role in removing the maintaining cause responsible for headache, thus giving longer relief or bringing cure.

Homoeopathic medicine increases immunity in the person, thus making the person less sensitive to trigger factors and external stimuli.

TEMPER TANTRUM

अनुक्रमणिका

---- Dr. Pradnya Ghaisas Joshi



Everybody gets angry or frustrated at some point or other. As an adult we often cope with these emotions by verbal or nonverbal methods. Then how is a tiny human any different? But, it is. Remember:

- A child is dependent on some other adult, usually parents, to cater to its physical or emotional needs.
- A child has a limited vocabulary to express its wants or feelings of anger.
- As the child grows it wants more freedom and as this struggle erupts, what do we have on our hands…..you guessed right….temper tantrums.

WHAT ARE TEMPER TANTRUMS?

A temper tantrum is often an unplanned, explosive expression of anger or frustration by a child. They are often dramatic like crying ,yelling, stamping or less dramatic as sulking, whining, complaining persistently.

- Temper tantrums are a part of normal developmental process.

- They are usually common between 1 and 4 years of age, and peak at 2 years –hence the term 'Terrible Two's'.
- A child's temperament or nature plays an important role.
- Inability to express hunger, overtiredness and lack of sleep are often common triggers.
- An ill child is often an easily irritable child. Frequent respiratory illnesses, allergies, hyperactivity often increase tantrums.
- Environmental factors such as limited access to outdoors, stress between parents, parental inability to draw limits, excessive punishment leads to increase in the tantrums.

How to deal with a tantrum:

- Parents should remain calm. Often they lose control and react negatively eg.by spanking the child. Avoid this.
- Never give in to a tantrum.
- Remember that it is not an attention seeking behaviour.

Here are a few tips:

- IGNORE- Ignoring a tantrum is a very effective way. It allows a child to cool off .Remember that the child is testing the limits of parents. Take care however, to be around the child to prevent any self-harm. Do not walk away from the child as it may feel rejected.
- DISTRACT- If the trigger is known, distracting the child with something of its interest helps.
- COMFORT- Sometimes all a child needs to calm down is a "Jadu ki jhappi".
- FEEDING – If tantrums are due to probable hunger or tiredness, feed the child or ensure that the child is adequately rested.

How to Avoid Tantrums:

- Identify the tantrum triggers- Keep away from off limit objects eg. staying away from toys section of a mall. Child proof your home accordingly,it decreases the occasions to say NO to the child.

- Be consistent with a child's routine- Adjust your outings keeping in mind your child's physical and emotional limits.
- Avoid boredom in a child by giving it a positive attention.
- Give the child a few choices eg. Ask if the child would like to eat from a blue or green plate.
- No should be absolute where it is a must. Children learn to differentiate between Hard no's (playing with scissors) and soft no's (no chocolate before dinner).Pick your battles appropriately.
- Listen to what a child has to say. There might be some validity to the demands.

Do not reward by giving in after the tantrum- verbal praise is enough.
In older children, tantrums are often a learned behaviour.
TIME OUT strategy- Telling an older child to stay in his/her room till the child cools down is a good method to adapt. This teaches a child to be responsible for it's own emotions.

When to consult a doctor?

- Tantrums are a problem if the parents think they are.
- A child is less than 1 year or more than 4 years of age.
- Tantrums occur regularly in school.
- If tantrums are associated with damage to objects or disruptive self - harm behaviours.
- Tantrums interfere with normal functioning of the child and family.eg- sleep disruptions, learning problems.

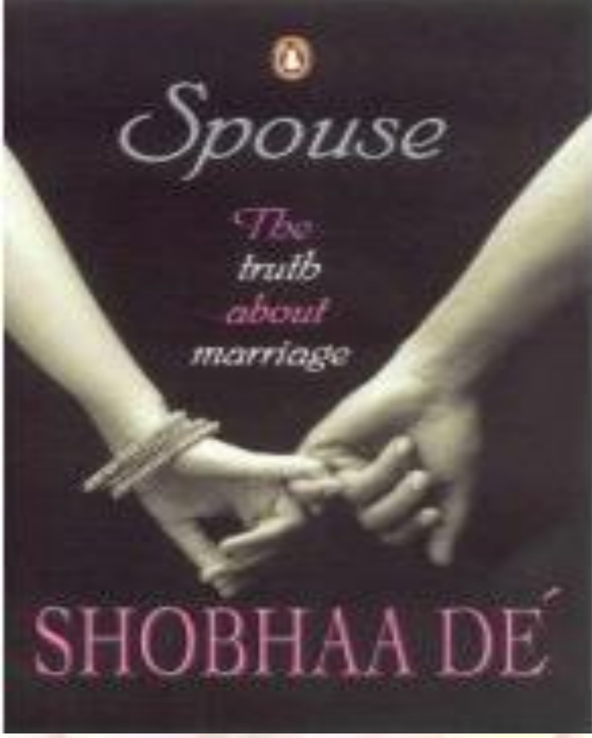
|| साहित्य आणि संस्कृती विभाग ||

अनुक्रमणिका

मी वाचलेली पुस्तके

अनुक्रमणिका

. सौ. मेघा हेमंत गिरिधर



"स्पाउज संसारसुखाचे रहस्य"

लेखिका शोभा डे

हया पुस्तकाचे मराठीत अनुवादन केले आहे अपर्णा वेलणकर यांनी.

स्पाउज म्हणजे लग्नाच्या नात्याने एकत्र आलेले जोडीदार, लग्न कशामुळे टिकून राहतात? का बेजान, निरस होतात? कोणत्या कारणामुळे मोडतात वा कोलमडतात?

या सर्व प्रश्नांचे बिनधास्तपणे उहापोह करणारे हे पुस्तक आहे.

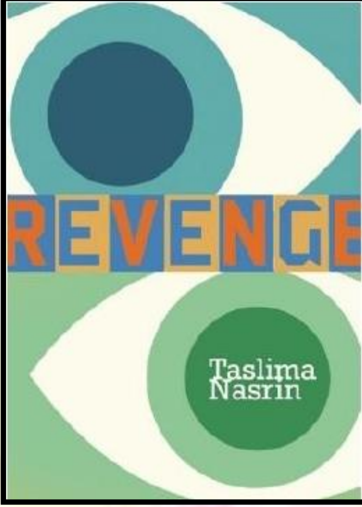
जागतिक प्रसिद्धीच्या वलयाबरोबर सहा मुलांचे मातृत्व आणि एक लग्न यशस्वीपणे निभावणार्या शोभा डे म्हणतात " लग्नाचे नातं हे जोखमीचे " ! लग्न म्हणजे विश्वास, साथ-सोबती प्रेम जोडीदाराला समजून, सांभाळून, सामावून, घेण, ...आणि सुखदुखाचे वाटे घेता घेता "देणारा" हात खुला ठेवण. लग्न म्हणजे कसरत ! नातेवाईक, मित्रमंडळी, मुलाबाळांचा संसार शिवाय स्वतःचे करियर सांभाळण्याची आणि सगळे सोडून जावस वाटेल अशा "कसोटी" च्या क्षणी स्वताला सावरण्यची !

लग्न म्हणजे वादविवादांनी गजबजलेली, व्यक्तिगत अहंकाराचा तीक्ष्ण बाणांनी घायाळ झालेली, सर्वाधिक वादग्रस्त सामाजिक व्यवस्था, किती अचूक शब्दात लेखिकेने लग्नाचे विश्लेषण केले आहे!

लग्नाच्या यशापयशामागचं सत्य शोधणार्या या पुस्तकात लेखिकेने सर्व जुने नियम धुडकावून लावून, रूढी परंपरांचा नवीन अर्थ शोधण्याचा प्रयत्न केला आहे. वैवाहिक संबंधातील प्रत्येक दुःखाच्या मुद्द्याची चर्चा त्यांनी थेट केली आहे. सासुसुनेची खिटपीट, नवरा-बायको मधला प्रामाणिक सच्चेपणा प्रणयाचा प्राणवायू तसेच लग्नात जिवंत नात फुलवण्याचा, बहराला आणण्याचा युक्त्या, या जशा सांगितल्या आहेत. तशाच कोंडून घालणाऱ्या हिस्त्र लग्नातून सुटकेच्या मार्गही सुचविला आहे.

शिकता शिकता हसवणार, हसता - हसता डोळ्यात पाणी आणणार आणि हातात हात घेवून संसाराच्या समुद्रात उडी टाकलेल्या प्रत्येकाला "सुखाचे मंत्र" देणार असे हे प्रसन्न पुस्तक प्रत्येकाने आवर्जून वाचायला हवे.

सौ. हेमा हेमंत गिरिधर.



रिव्हेन्ज - अ फेबल

लेखिका : तस्लीमा नसरीन

इंग्रजी भाषांतर : ऑनर मूर

प्रकाशक : फेमिनिस्ट प्रेस

पाने : १७६

प्रकाशन : सन २०१०

हे पुस्तक तस्लीमा नसरीन यांच्या "शोध" या मूळ बंगली कादंबरीचे इंग्रजी भाषांतर आहे.

झुमर (किती सुंदर नाव आहे!) ही एक सुशिक्षित व सुंदर तरुणी आहे आणि ती हारुनच्या प्रेमात आहे. हारुन हा एक तरुण आणि राजबिंडा उद्योजक आहे. त्याला संगीताची गोडी आहे, फुलांची आवड आहे आणि कलेत रस आहे. झुमर जेंव्हा म्हणेल तेंव्हा तो तिच्या साठी वेळ काढायला तयार असतो, तिला वेगवेगळ्या ठिकाणी घेऊन जात असतो, तिच्यासाठी वेगवेगळी फुले आणत असतो. जोपर्यंत झुमर लग्न करायला हो म्हणत नाही तो पर्यंत तो तिचा पिच्छा सोडत नाही.

लग्न होऊन झुमर हारुनची बायको आणि त्याच्या घरच्यांची सून बनल्यावर मात्र सगळे चित्रच पालटते. हारुनला आता तिने तिच्या माहेरच्या माणसांशी आणि मित्र मैत्रिणींशी संबंध ठेवायला नको असते, तिच्या आईकडे जायला नको असते, डोके आणि केस झाकायला हवे असतात, एकटीने बाहेर जायला नको असते. तिने घरी राहून घराची आणि घरच्यांची काळजी घ्यावी असे वाटत असते. तो तिला बाहेर घेऊन जात नाही की तिच्यासाठी फुले आणत नाही. एका फटक्यात झुमर या चलाख आणि चटपटीत कॉलेज तरुणीची गरीब गाय बनून जाते. घरात तिची किंमत स्वतंत्रता हरवलेल्या नोकरापेक्षाही कमी होते.

लग्नाला सहा अठवडे झाल्यावर झुमरला दिवस जातात आणि तिचं जगच बदलुन जातं, पण चांगल्यासाठी नाही. हारुन अचानक संशयी बनतो आणि म्हणतो की लग्नानंतर सहा अठवड्यात दिवस जाणे शक्यच नाही. हे मूल त्याचे नाहीच. तो तिला गर्भपात करायला सांगतो. झुमर त्याला परोपरीने सांगते की हे मूल त्याचेच आहे. विनवण्या करते की त्यांच्या मुलाचा असा खून करु नको पण तो तिचे काही ऐकत नाही आणि तिला तिच्या मर्जीविरुद्ध गर्भपात करायला लावतो.

झुमुर आपल्या बाळाचा खून विसरू शकत नाही आणि प्रतिशोध (बदला) घ्यायचा असा निश्चय करते. झुमुर काय करू शकेल? काय करेल? ती बदला कसा घेईल? ती नव-याला सोडुन जाईल का? तिचे तिच्या नव-यावरील प्रेम अबधित राहील का? या गोष्टीचा शेवट कसा होईल? शोकान्तिका की सुखांतिका?

ही गोष्ट जरी ढाक्यात (बांगलादेश) घडत असली तरी दक्षिण आशियातील कुठल्याही देशात हे घडू शकते. दक्षिण आशियामध्ये प्रचलित परंपरा आणि चलिरीती तत्सम आहेत. लेखिकेने बांगलादेशी समाज आणि परंपरांचे उत्तम चित्रण केले आहे. बांगलादेशी परंपरांचे भारतीय परंपरांशी किती साधर्म्य आहे ते वाचकांच्या लक्षात येईलच.

लग्नानंतर झुमुरचा नवरा आणि जगच बदलुन जाते. चटपटीत झुमुर, नवरा आणि सासरच्या मंडळींचे, म्हणणे निमुटपणे का मान्य करते याचे सयुक्तिक स्पष्टीकरण देण्यास वा समर्थन करण्यास लेखिकेला अपयश आले आहे. ती निर्भिड आणि सुशिक्षीत आहे. तिच्याकाडे भौतिकशास्त्राची पदवी आहे. ती मोकळ्या वतावरणात वाढली आहे. मग आपल्या हक्कांसाठी लढा न देताच ती हार का मानते? नव-याचा प्रत्येक हुकूम मान्य करून ती स्वतःला असुरक्षित का होऊ देते? अर्थात त्यावेळी तिने लढा दिला असता आणि गर्भपात होऊ दिला नसता तर पुढील कथा आणि प्रतिशोधाची गरजच भासली नसती म्हणा. तस्लिमांनी हारूनच्या स्वभावात दुसरा मोठा बदल का घडला याचेसुद्धा स्पष्टीकरण दिलेले नाही.

तस्लिमांनी गोष्ट छान लिहिली आहे. कथेची मांडणी आणि कथन गुंतागुंत नसलेले आणि सोपे आहे, पण बाळबोध नाही. तिने घेतलेला प्रतिशोध अद्वितिय आहे. अश्या प्रकारच्या बदल्याची कल्पना सुद्धा करणे कठीण आहे. हा जगावेगळा बदला तिला आपल्या हक्कासाठी लढण्याची इच्छा आणि शक्ती देतो. झुमुरचा प्रतिशोध धाडसी आहे आणि बांगलादेशातील कर्मठ आणि सनातनी समाजाला पचायला अवघड आहे.

एक चांगले पुस्तक. नक्की वाचा ही शिफारस.

श्रावण आला

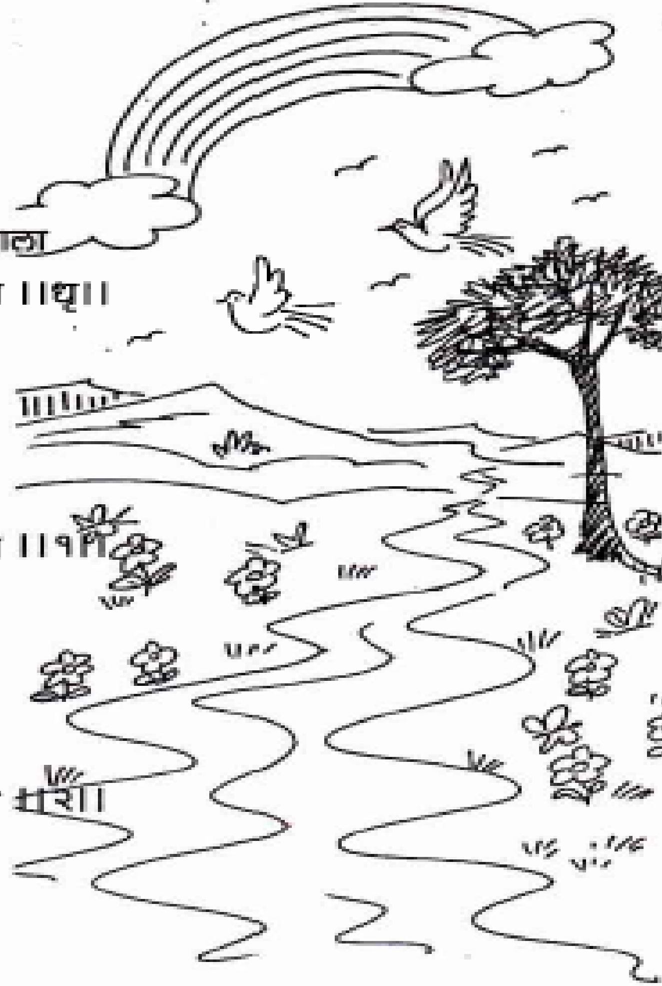
अनुक्रमणिका

- कवयित्री सौ. मीनाक्षी चंद्रमोहन भांबुरे

कवयित्री सौ. मीनाक्षी चंद्रमोहन भांबुरे यांचा परिचय :

शालेय जीवनापासूनच प्रतिभा संपन्न कवयित्री म्हणून ओळख निर्माण झाली. आकाशवाणीवर अनेक कवितांचे सादरीकरण केले. अनेक कविता वृत्तपत्र, दिवाळी अंक, मासिकातून प्रसिद्ध झाल्या आहेत. "बाळाचे नेहमी असेच असतं" या कवितेला मराठी बाल साहित्य मंडळाचा पुरस्कार प्राप्त झाला आह.

श्रावण आला



नव्या नवलाईची हिरवळ घेऊनी आला
आला, आला, हिरवा श्रावण आला ।।धृ।।

नवी तरारी नवी हुशारी
माथ्यावरी ऊन सोनेरी
सृष्टीचे नवे रुप लेवून आला
आला, आला, हिरवा श्रावण आला ।।१।।

इंद्रधनुष्यी कमान सुंदर
नवयुवतीचे रुप मनोहर
हर्षाचे उन्मेष घेऊन आला
आला, आला, हिरवा श्रावण आला ।।२।।

शेती भाती तरु डोलती
वा-याच्या मंद लकेरी
पक्ष्यांची किलबील घेऊनी आला
आला, आला, हिरवा श्रावण आला ।।३।।

नद्या, नाले दुथडी भरुनी वाहती
मनोमनी आनंदे नाचती
समृध्दीचे स्त्रोत घेऊनी आला
आला, आला, हिरवा श्रावण आला ।।४।।

एक डाव आठवणींचा आणि माणसे

[अनुक्रमणिका]

- एक सखी

एक डाव आठवणींचा...

- एक सखी



तू कसा हा आठवणींचा डाव मांडून जातोस ?
मी जीवे आवरत बसते... अन खेळच संपून जातो... ?

समुद्र खवळतो... पास पास बोलावतो...
मी दूर पळत जाते... अन किनाराच भरतीत मावून जातो...

रातराण्या उमलतात... कोमेजतात...
मी फुले वेचत राहते ... अन चांदण्यात चंद्रच मालवून जातो ...

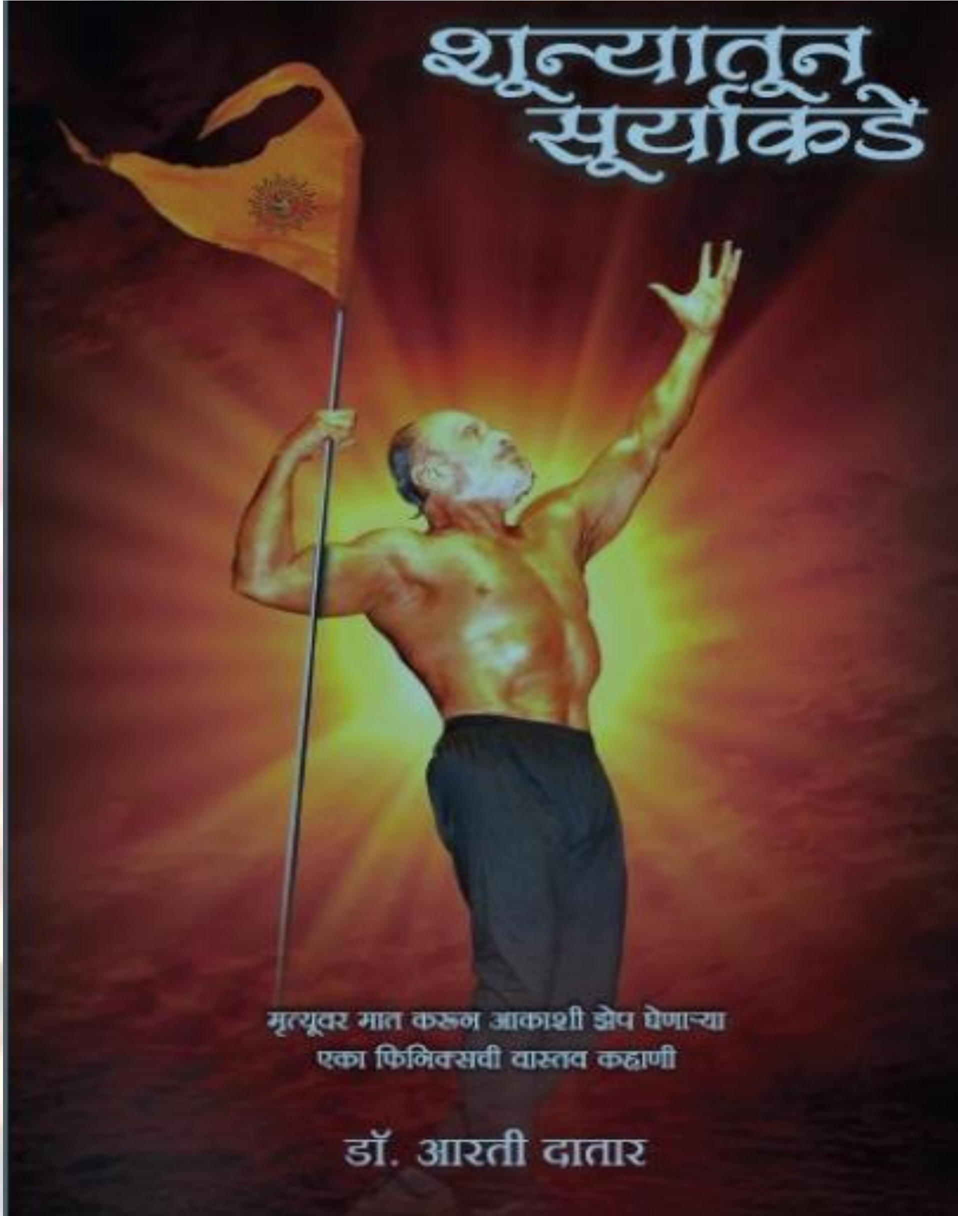
बस हा पुरे ! बोलता बोलता तू क्षणिक हरवलेला भासतोस...
मी व्यर्थ पुटपुटत रुसते... अन अश्रू नयनीच आटून जातो...

रंग बदलतात माणसं जसे कपडे बदलतात..
कोण आहे कसं आपलं आपणचं ठरवतात..
दुखवून जवळच्यांना मिळवतात समाधान..
आणि गैरांसाठी स्वतःची आयुष्य जळवतात..

© एक सखी

शून्यातून सूर्याकडे - डॉ. सौ. आरती दातार

अनुक्रमणिका



संस्कारांची श्रीमंती देणाऱ्या जन्मदात्यांना
आणि
नियतीला
ही कहाणी प्रेमपूर्वक अर्पण—

अभिप्राय

- **एक कृतार्थतेचा प्रवास:**

आधुनिक सावित्रीने आपल्या सत्यवानाला दिलेल्या समर्थ साथीच्या प्रवासाची वास्तव कहाणी. यशस्वी सहजीवनाचा मूलमंत्र देणारं आत्मकथन! या स्फूर्तिदायी आत्मकथनाच्या लेखिकेला २०१२ या वर्षीचा ‘गदिमा - गृहिणी, सखी सचिव’ पुरस्कार देताना योग्य निवडीचा आनंद गदिमा प्रतिष्ठानला मिळाला.

सौ. शीतल श्रीधर माडगूळकर

- **एक रोमहर्षक आत्मकथन:**

या चित्तथरारक आत्मकथनाचा अपघात पर्वाचा भाग वाचताना मनाचा थरकाप उडाला. आत्मकथनाचं नाव, मुखपृष्ठ औचित्यपूर्ण आहे. हे हृदयस्पर्शी आत्मकथन एका उत्तम चित्रपटाचा विषय आहे.

डॉ. प्र. चिं. शेजवलकर (मॅनेजमेंट ‘गुरू’)

- **मराठीतल्या अनुभवकथनपर लेखनात स्वत:चा वेगळा ठसा उमटविणारं हे पुस्तक!**

मराठीतल्या अनुभवकथनपर लेखनात स्वत:चा वेगळा ठसा उमटविणारं हे पुस्तक! अत्यंत वाचनीय, वाचकाला खिळवून ठेवणारं असलं तरी, ‘एका बैठकीत वाचून काढलं’ या धर्तीचं नाही. कारण अपघातानंतर या दोघांना जे जे सोसावं लागलं ते वाचताना आपल्या अंतर्यामी ते दु:ख भिडतं आणि काहीकाळ तरी आपण पुढे जाऊ शकत नाही. वाचकाला आपल्या अनुभवाचा एवढा प्रत्यय थोडक्या शब्दांत देणं यात लेखिकेचं यश आहे.

प्रा. डॉ. विजया देव

- आपलं आत्मकथन आनंदानं, उत्साहानं झपाटल्यासारखं वाचत गेले. सर्वार्थांने त्यात गुंतले. जीवनात अचानक सामोऱ्या येणाऱ्या प्रतिकूलतेला ज्या धैर्यानं, संयमानं, शांतपणे तोंड दिलंत त्याबद्दल मन:पूर्वक कौतुक!

अनु भागवत (ज्येष्ठ समाजसेविका)

- **मनस्वी–तेजस्वी दांपत्याची कथा:**

‘शून्यातून सूर्याकडे’ या खडतर, अशक्यप्राय प्रदीर्घ प्रवासातील आपल्या दोघांच्या तना-मनाच्या अचाट सामर्थ्याला वंदन!

सुदर्शन आठवले (ज्येष्ठ अनुवादक)

◆ **मनस्वी–तेजस्वी दांपत्याची कथा:**
'शून्यातून सूर्याकडे' या खडतर, अशक्यप्राय प्रदीर्घ प्रवासातील आपल्या दोघांच्या तना-मनाच्या अचाट सामर्थ्याला वंदन!

सुदर्शन आठवले (ज्येष्ठ अनुवादक)

◆ **सुंदर सहजीवन:**
प्रतिकूलतेचा दैत्य पायदळी चिरडून या दोघांनी 'सत्यं शिवं सुंदरं' ची आराधना केली. ईश्वरी शक्तीवर दृढ श्रद्धा असल्यामुळे दोघं गरुड भरारी घेऊ शकले.

मधुवंती दांडेकर (ज्येष्ठ गायिका)

◆ **'जीवनसंघर्षातून निर्माण झालेलं शिल्प' –**
ही या पुस्तकाची प्रतिमा मुखपृष्ठातून मनावर उमटते.

पुस्तकमैत्री मंडळ

◆ या आत्मकथनाचं लेखन विलक्षण व उत्कट आहे. जीवनाचा खरा अर्थ शोधणाऱ्यांना यात आत्मसन्मान व आत्मविश्वास यांचं लोभस दर्शन घडेल.

प्रा. डॉ. संतोष दास्ताने

◆ डॉ. अरुण यांच्या जिद्दीला आरतीच्या मायेची साथ मिळाल्यामुळे सहजीवनात संगीत निर्माण झालं. प्रतिकूलतेवर प्रयत्नांची मात करून संतप्रतिज्ञेनुसार 'आनंदाचे आवार मांडू जगी' अशी वाटचाल केलीत. 'भेदिले सूर्यमंडळा'चे उपासक डॉ. दातार यांना वंदन!

डॉ. अजित कुलकर्णी (प्रवचनकार, कीर्तनकार)

◆ एका तळपत्या सूर्याची, तन-मन-धनपूर्वक, एका सूर्योपासकेने गायलेली भावपूर्ण आरती म्हणजे हे आत्मकथन. तुम्ही उभयतांनी शोधलेल्या सहजीवनातील आनंद, अर्थ आणि तत्वज्ञान विचारी वाचकाला अंतर्मुख करून, आनंदाने जगण्याची प्रेरणा देईल.

डॉ. सुभाष मेहता

◆ 'असाध्य ते साध्य। करिता सायास। कारण अभ्यास। तुका म्हणे।' याचा साक्षात प्रत्यय आणून देणारं तुमचं आदर्श सहजीवन म्हणजे युवा पिढीचा आदर्श आहे.

प्रा. डॉ. शैला काळकर (प्रवचनकार)

आपले पुस्तक सर्व समाजासाठी प्रेरणादायक आहे. डॉ. दातार यांनी एक पाय कामातून गेला असताना ज्या जिद्दीने फिनिक्स पक्षासारखी भरारी घेतली, त्याचं आपण केलेलं वर्णन अवर्णनीय आहे. पुस्तकातील भाषा कोणत्याही ज्येष्ठ साहित्यिकाला विचारमग्न करणारी आहे. हा अमोल ग्रंथ निर्माण करून उभयतांनी मराठी सारस्वतात मोलाची भर घातल्याबद्दल आपले मनःपूर्वक अभिनंदन.

पद्मविभूषण डॉ. मोहन धारिया



अंतरंग



लढा मृत्यूशी

१९७०-७१ची गोष्ट. आम्ही दोघं पुणे विद्यापीठात एम्.ए. करत होतो. ह्यांचा विषय होता अर्थशास्त्र, तर माझा विषय होता मराठी. एम्.ए.च्या अभ्यासात मी खूप रमले होते. अध्यापन करणारे गुरुजन उत्तम होते. मी मराठी वाङ्मय मंडळाची प्रमुख होते. त्यामुळे मराठी विभागात दर्जेदार कार्यक्रम करण्याची जबाबदारी होती. प्रथम वर्षाच्या पहिल्या सत्रात उत्तम गुण मिळाल्यामुळे अभ्यासाची गोडी वाढली. अभ्यासू मैत्रिणी मिळाल्या. दुसऱ्या सत्रात विद्यापीठाचं स्नेहसंमेलन होतं. विद्यार्थिनी प्रतिनिधी म्हणून माझी निवड झाली. विद्यार्थी प्रतिनिधी म्हणून अर्थशास्त्र घेऊन एम्.ए. करणाऱ्या वसतिगृहात राहणाऱ्या एका विद्यार्थ्याची निवड झाली.

स्नेहसंमेलनाच्या निमित्तानं एक स्मरणिका काढण्याचं ठरलं. अर्थातच त्यासाठी जाहिराती गोळा करण्याचं काम सुरू झालं. विद्यार्थी प्रतिनिधी पुण्यात नवीन असल्यामुळे त्यानं या कामासाठी त्याच्या एका मित्राची निवड केली. तो मित्र व मी मिळून लक्ष्मी रोड, डेक्कन जिमखाना येथील दुकानांच्या जाहिराती मिळवण्याची मोहीम सुरू केली. आमची चांगली ओळख झाली. भरपूर जाहिराती मिळवल्या.

स्मरणिका प्रकाशित झाली. स्नेहसंमेलन पार पडलं. मी विद्यार्थिनी प्रतिनिधी असल्यामुळे स्नेहसंमेलनातील प्रत्येक कार्यक्रमात माझा सक्रिय सहभाग होता. विविध गुणदर्शनाच्या कार्यक्रमात एक अगदी आगळावेगळा कार्यक्रम मी पाहिला. एका शरीरसौष्ठवपटूनं केलेला 'मसल कंट्रोल'चा तो कार्यक्रम होता. डोळ्याचं पारणं फेडणारा तो कार्यक्रम होता. यापूर्वी असा कार्यक्रम कधी बघितला नव्हता. टाळ्यांच्या कडकडाटांनी या कार्यक्रमाला दाद मिळाली. 'मसल कंट्रोल'चा कार्यक्रम ज्यांनी केला ते अरुण दातार म्हणजे स्मरणिकेच्या जाहिरातींसाठी माझ्याबरोबर येणारे विद्यार्थी प्रतिनिधीचे मित्र! अर्थात आता आमची केवळ तेवढीच ओळख नव्हती. चांगली मैत्री झाली होती. भेटींतून, गप्पांतून परिचय वाढत गेला. दोघंही उत्तम खेळाडू असल्यामुळे खिलाडूवृत्ती हे आमच्यातलं साम्य होतं. आम्हांला रोज भेटायची सवय होऊन गेली.

एप्रिलमध्ये परीक्षा संपली. सुट्टी लागली. विद्यापीठात होणाऱ्या भेटी कमी झाल्या. तेव्हा मनाला समजलं, की मैत्रीहून काहीतरी निराळं नातं आपल्यात निर्माण झालं आहे. न भेटल्यामुळे भेटीचं महत्त्व व ओढ समजली आणि भेटी वाढल्या. भेटीतल्या गप्पांचे विषय बदलले. सहजीवनातील सोबती होण्याचा आम्ही निश्चय केला. योग्य वेळी घरी समजलं. दोन वर्षांनी गुढीपाडव्याच्या मुहूर्तावर आम्ही विवाहबद्ध झालो. मैत्रीचं रूपांतर पती-पत्नी या पवित्र नात्यात झालं. सहजीवनाला एकत्रित कुटुंबात सुरुवात झाली. मैत्री ते विवाह हा दोन वर्षांचा प्रवास तीन-चार वाक्यांत सांगितला याचा अर्थ तो सहज-सोपा होता असं नाही. इतक्या सहज सगळं झालं तर त्यात मजा नाही. गुढीपाडवा म्हणजे नववर्षाची सुरुवात. गुढीपाडव्याच्या सणाला कडू-गोड खाण्याची आपली संस्कृती. साखरेच्या गाठीबरोबर कडुलिंबाचा पाला खाण्याची सवय लहानपणापासून आई-वडिलांनी लावली होती पण या कडू-गोडचं नातं आपल्या जीवनाशी असतं, हे माहीत नव्हतं. ते अनुभवानं चाखायचंअसतं.

सासर-माहेर पुण्यात असल्यामुळे आई-वडिलांना वरचेवर भेटायची संधी मिळाली. विवाहानंतर घरातील मंडळींना व एकमेकांना ओळखून घेण्यात दिवस लवकर संपत होते. नोकरी निमित्तानं आम्हांला सांगलीत बिऱ्हाड करावं लागलं. सांगलीला घर थाटलं. नव्या घरात दिवाळी झाली. पाहुणे परत गेले. सांगलीला आमचं घर ह्यांच्या मामांच्या बंगल्याजवळ होतं. सांगलीला मित्र-मैत्रिणी खूप मिळाले. भिशी सुरू झाली. बॅडमिंटनचा ग्रूप मिळाला. मजेत दिवस जात होते. पण वर्तमानकाळाला आमचा आनंद मान्य नव्हता. सांगलीला येऊन जेमतेम

दीड महिना झाला. नियतीनं आमची कठोर परीक्षा घ्यायचं ठरवलं. ह्यांची फिरतीची नोकरी होती. सातारा, कोल्हापूर, रत्नागिरी व गोवा या ठिकाणी त्यांना कामानिमित्त जायला लागायचं. सातारा, कोल्हापूरला सकाळी जाऊन रात्री परत येता यायचं. रत्नागिरी, गोवा या ठिकाणी दोन-तीन दिवस मुक्काम असायचा. ते गावाला गेले, की मी रात्री ह्यांच्या मामांकडे जायची. मामी व त्यांच्या दोन मुली व मुलगा यांची माझ्याशी छान दोस्ती झाली होती.

डिसेंबर महिन्याचा टूर प्रोग्रॅम ह्यांनी इंदूरच्या ऑफिसात पाठवून दिला होता. त्यानुसार त्यांना १७-१८ डिसेंबरला रत्नागिरीला जायचं होतं. १९ डिसेंबरला त्यांचा वाढदिवस. वाढदिवस करून रत्नागिरीला जावं अशी माझी इच्छा होती. बेळगावच्या दंगलीमुळे १७ डिसेंबरपासून एस्.टी. बस बंद होत्या. त्यामुळे ह्यांचं रत्नागिरीला जाणं लांबलं. मला आनंद झाला. ह्यांच्या मित्रांबरोबर वाढदिवस मजेत साजरा करता येणार, हे माझ्या आनंदाचं एक कारण होतं, पण खरं कारण अगदी निराळं होतं. एस्.टी. बस बंद असल्यामुळे हे रत्नागिरीला मोटरसायकलवरून जाणार होते. गेले काही दिवस माझ्या मनात सतत ह्यांच्या अपघाताचे विचार येत होते. त्यामुळे मी त्यांना मोटरसायकलवरून जायला परवानगी देत नव्हते. माझ्या मनातील भीती त्यांना बोलून दाखविली, की ते म्हणायचे, 'आरती, मी इतक्या सावधपणे गाडी चालवतो. आता जरा जास्त काळजी घेईन, पण न जाऊन कसं चालेल?' मी म्हणायची, 'तुम्ही सावकाश जाल, काळजी घ्याल. पण समोरचा कुणी तुमच्यावर येऊन आदळला तर?' असं काहीही होणार नाही, याची त्यांना खात्री वाटत होती, पण मला मात्र खूप काळजी वाटत होती. मी सतत काळजी व्यक्त करत होते.

१९ डिसेंबरला रात्री हे मला म्हणाले, "आरती, उद्या सकाळी मी मोटरसायकलवरून रत्नागिरीला जाऊन येतो. अजून एस्.टी. बसेस सुरू झाल्या नाहीत. माझं जाणं आवश्यक आहे. मला त्यांच्या मोटरसायकल चालवण्याची कधीच भीती वाटायची नाही. पण यावेळी त्यांनी मोटरसायकलवरून जाऊ नये, असं मन सतत सांगत होतं. अखेरीस भावनेपेक्षा कर्तव्य महत्त्वाचं मानून ते गुरुवारी २० डिसेंबरला सकाळी मोटरसायकलवरून रत्नागिरीला जायला निघाले. मी त्यांची तयारी करून दिली. दारापर्यंत पोहचवायला गेले. ते रागावणार याची खात्री असूनही, माझ्या मनातील भीतीमुळे त्यांना म्हटलं, "खरंच जाणार का? कदाचित आज एस्.टी. बसेस सुरू होतील." माझी भुणभुण त्यांना त्रासदायक वाटली. आणि 'वेडेपणा करू नकोस, मी जातो,' असं म्हणून गाडी स्टार्ट करून

ते गेले सुद्धा.

ते गेल्यावर अस्वस्थ मनानं मी कामं उरकली. डिसेंबर महिन्याच्या अखेरीस त्यांची इंदूरमध्ये कॉन्फरन्स होती. तेव्हा माझा जायचा विचार होता. इंदूरला जाण्याची तयारी करावी म्हणजे वेळ चांगला जाईल, असं मनात आलं. पण अपघाताची मनातली भीती मला काही करू देत नव्हती. अखेरीस मी बंदनाकडे जाऊन यायचं ठरवलं. मी एकटी असले, की भातुकलीतला स्वयंपाक असायचा. गरम भाकरी व केळ्याची कोशिंबीर हा माझा आवडता बेत. दोन तास बंदनाकडे जाऊ. तिच्याशी गप्पा मारताना मनातल्या भीतिपासून लांब जाता येईल. मी आवरलं. हातात घराची किल्ली घेतली आणि मामींच्या घराजवळ राहणाऱ्या बंदनाकडे गेले. गप्पांमध्ये छान वेळ गेला. बारा वाजता घरी जायला निघाले, पण बंदनाच्या आग्रहाखातर थोडा वेळ थांबले. तेवढ्यात शेजारच्या बंगल्यातून मामींनी मारलेल्या हाका मला ऐकू आल्या. मी बाहेर बाल्कनीत आले. मामी म्हणाल्या, ''राजेश-सीमा, तुझ्या घरी जाऊन आले. पण घराला कुलूप होतं. मला वाटलंच तू बंदनाकडे असशील. लवकर इकडे ये. आलीस की तुला सगळं सांगते.' मामी मला काय सांगणार याचा विचार करत करत मी मामींकडे जाऊन पोहोचले.

मामी व बंदना दोघींच्या बंगल्यामधल्या भिंतीवरून उडी मारून मी एका मिनिटात मामींच्या घरी आले असते, पण थोडं लांबून आल्यामुळे दोन-चार मिनिटं लागली. पण त्या दोन-चार मिनिटांत नको नको ते विचार मनात येऊन गेले. मामींनी जेवण झालं का असं मला विचारलं. 'मी नाही' म्हटल्यावर त्यांनी जेवायचा आग्रह केला. मी त्या काय सांगणार आहेत ते ऐकायला उत्सुक होते. त्या म्हणाल्या, ''अरुणला अपघात झाला आहे. तो रत्नागिरीला न जाता अर्ध्या वाटेतून परत सांगलीला आला. तुमच्या घरी कुलूप बघून इथे आला. आबासाहेब अर्ध्या तासापूर्वी त्याला घेऊन गाडीनं मिरजेला हॉस्पिटलमध्ये गेले आहेत.''

मामींचं बोलणं ऐकलं, मनात आलं, आपल्याला वाटणारी भीती खरी ठरली तर! तो विचार मनातून काढून टाकला आणि मी मिरजेला जायला निघाले. मला मिरजेची काहीही माहिती नव्हती. मामींनी माझ्याबरोबर यशवंतांना पाठवलं. आम्ही दोघं मिरजेला जायला निघालो. जाताना माझ्या हातातील घराच्या कुलपाची किल्ली मामींजवळ दिली. मनात एकच विचार होता... हे कसे असतील? किती लागलं असेल? लवकरात लवकर हॉस्पिटलमध्ये पोचायला हवं. मन केव्हाच त्यांच्याजवळ जाऊन पोचलं. पण प्रत्यक्ष पोचायला दीड तास लागला. बस

लवकर मिळाली. तिकिटं यशवंतांनीच काढली. माझ्याजवळ रुमालाशिवाय काही नव्हतं. बसमधून मिरजेच्या स्टँडवर उतरलो. हॉस्पिटल जवळ होतं. घाईघाईनं हॉस्पिटलमध्ये गेलो. हे एक्स-रे रूममध्ये असल्याचं समजलं. धावत धावत त्यांच्या खोलीत गेले. हे एक्स-रे काढायच्या टेबलावर झोपले होते. मी जवळ गेले. डोक्यावरून हात फिरवला. त्यांना बघून प्रवासात मनात आलेल्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं मिळाली. हे शांत होते. शेजारी आबासाहेब उभे होते. आबासाहेब म्हणजे ह्यांचे आजोबा. वय पंचाहत्तर. दम्याचा त्रास असूनही ह्यांच्याबरोबर सांगलीहून इथे आले. त्यांच्या ओळखीमुळे हॉस्पिटलमध्ये प्रवेश मिळाला. ते बरोबर नसते तर पंचाईत झाली असती. आबासाहेबांचा दम्याचा त्रास वाढल्यामुळे मी त्यांना म्हटलं... ''तुम्ही यशवंतांबरोबर सांगलीला घरी जाता का? मी आहे ह्यांच्याजवळ. तुम्हाला बराच त्रास होतोय्.'' खरं तर त्यांचा पाय निघत नव्हता. तरी ते सांगलीला जायला निघाले. उद्या गणपतराव (ह्यांचे मामा) गावाहून आले, की हॉस्पिटलमध्ये येऊन जातील, असं सांगून आबासाहेब व यशवंता परत गेले.

मी हॉस्पिटलमध्ये येण्यापूर्वी डॉ. कुलकर्णी ह्यांना बघून, जखमा साफ करून, पायाला स्प्लिंट बांधून गेले होते. एक्स रे रूममध्ये आता आम्ही दोघंच होतो. ह्यांना खूप वेदना होत होत्या पण ते चेहऱ्यावरून वेदना समजू देत नव्हते. अपघात कसा झाला, कुठे झाला, तुम्ही इथपर्यंत कसे आलात असे कितीतरी प्रश्न माझ्या मनात गर्दी करत होते. पण मी काही विचारलं नाही. माझ्या मनातील प्रश्न ओळखून ह्यांनी घडलेला सगळा वृत्तान्त मला सांगायला सुरुवात केली. सकाळी ७॥ वाजता घरातून निघाल्यापासून या क्षणापर्यंत घडलेल्या घटना त्यांनी मला सांगितल्या. हे सारं ऐकताना मला वाटत होतं, की हे स्वतःच्या अपघाताची कहाणी सांगत आहेत का बघितलेल्या एखाद्या अपघाताचा वृत्तान्त सांगत आहेत. बाप रे, एवढा जिवघेणा अपघात होऊनही हा माणूस शुद्धीवर कसा होता? मला सारा चमत्कार वाटला, अपार कौतुक वाटलं, पण त्याहून अधिक काळजी वाटली. माझी मी राहिले नाही. आपोआप हात जोडले गेले. मनोमन भगवंताचं स्मरण झालं. त्याला वंदन केलं. माझं माणूस मला दिल्याबद्दल त्याला धन्यवाद दिले. ह्यांच्या अपघाताची कहाणी मी सांगण्यापेक्षा आपण ह्यांच्या शब्दातून ऐकू या.

''आरती तू मला जाऊ नका, असा आग्रह करत होतीस, तरी मी हट्टानं रत्नागिरीला जायला निघालो. तुझ्या मनातील भीती खरी झाली. सकाळी साडेसातला बाहेर पडलो. सांगलीच्या गणपतीचं दर्शन घेतलं आणि प्रवासाला लागलो. सकाळची वेळ प्रसन्न वाटत होती. चाळीस पन्नासच्या स्पीडनं मी जात

....क्रमशः

श्रद्धेमागील शास्त्र

अनुक्रमणिका

- नरेंद्र कुलकर्णी

नमस्कार मंडळी

मागील बहर मध्ये उल्लेख केल्याप्रमाणे विज्ञान आधारित अध्यात्म या विषयावर "श्रद्धेमागील शास्त्र" ही लेखमाला सुरु झाली आहे. विषय खूप गहन आणि कठीण आहे परंतु माझ्याप्रमाणे आपणा सर्वांना कुतूहलाचा आहे. या लेखमालेसाठी आपणा सर्वांची मला खूप मदत लागणार आहे. रोजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात आपण अनेक वेळा जास्त खोलात न शिरता काही गोष्टी फक्त कोणीतरी 'असे करायचे असते' म्हणून आंधळेपणे करतो. त्यामागे काय शास्त्र असेल असा क्षणभर विचार येतो, पण त्याचे उत्तर शोधायच्या फारश्या भानगडीत पडत नाही.

मला जसे प्रश्न पडतात तसे तुम्हालाही पडत असतीलच. हे प्रश्न या लेखामध्ये आपण टाकूया. जर त्यांची उत्तरे तुम्हाला माहित असतील तर ती कळवा. आपण उत्तरे पुढील महिन्यात देऊया. तसेच एखादा प्रश्न आणि त्याचे उत्तर कदाचित तुम्हाला माहित असेल. तर या दोन्ही गोष्टी या लेखामध्ये घेऊया. अशा दोन्ही बाजूंनी हि लेखमाला विकसित करूया. तुमच्या नावाचा या लेखात समावेश केला जाईल.

मागील महिन्यात दोन प्रश्न विचारले होते. त्यांची उत्तरे खालील प्रमाणे.

१. सर्व धर्मीय उपास का करतात?;

उपास किंवा उपवास - उप म्हणजे जवळ. वास म्हणजे राहणे. उपवास म्हणजे __ च्या जवळ राहणे. उपवासाचे अपभ्रंश झाले उपास. कोणाच्या जवळ तर एखाद्या देवाजवळ, एखाद्या शक्तीजवळ किंवा आपली ज्यावर श्रद्धा आहे त्या श्रद्धेजवळ ..

आपण आठवड्यात ५ किंवा ६ दिवस काम करतो आणि वीकेंडला सुटी घेतो. का तर आराम हवा म्हणून. मुख्य मेंदू, हात, पाय, पाठ यांना विश्रांती हवी म्हणून. मग जर आपले पोट आणि त्यातले अगणित स्नायू रोज जवळपास १७, १८ तास वेगवेगळे पदार्थ पचवण्याचे काम करत असतात तर त्या स्नायूंना विश्रांतीची गरज नसते का हो? म्हणुन उपासाची प्रथा सुरु झाली असावी. त्यामागे देव किंवा धर्म नंतर चिकटवला गेला असावा. मुख्य म्हणजे भूक जर लागली तर लक्ष दुसरीकडे कसे देणार? मग देवाचा धावा अथवा प्रार्थना अश्या गोष्टी सामान्य माणसाला सांगितल्या गेल्या असतील.

खरा उपवास म्हणजे काहीही न खाणे अथवा लंघन. या मध्ये अगदी पाणी ही येत नाही. साधारण २४ तास जर आपली सर्व गात्रे अन्न पाण्याशिवाय ठेवली तर आपल्या शरीरातील सर्व toxins आणि अनावश्यक गोष्टींचा निचरा होतो आणि शरीर निर्मळ होते. नव्या पेशी तयार

व्हायला मदत होते. सहसा तेलकट गोड पदार्थांनी शरीराला स्थूल पण येतो. तामसी वृत्ती वाढते. व्यायामाच्या जोडीला जर लंघन केले तर स्थूलता कमी व्हायला नक्की मदत होते. आणि मन शांत होते.

पण उपास म्हणजे असाच हवा. हल्ली 'एकादशी आणि दुप्पट खाशी' अशा प्रकारचा उपास करण्याची प्रथा सुरु झाली. ती बरोबर नाही. अगदी झेपत नसेल तर काहीतरी साधे, फळ, व पचायला हलके असे जेवणात असावे. मुस्लिम, ज्यू, ख्रिश्चन आणि हिंदू प्रत्येक धर्मामध्ये उपास करण्यास प्रवृत्त केले आहे. प्रत्येक धर्मामध्ये साधारण याच पद्धतीने उपासाचे नियम मांडून ठेवलेले आहेत. आणि प्रत्येक धर्मात उपास आणि उपासना यांचीच सांगड घातलेली आहे.

२. स्त्रिया मनगटावर बांगड्या का घालतात?

या प्रश्नाचे उत्तर सौ. सुनिता उभे यांनी पाठवले आहे ते पुढीलप्रमाणे...

कुणाला कमीपण दाखवायचा असेल तर 'जा बांगड्या भर' असं उपहासानं म्हटलं जातं. पण, याच बांगड्यांमध्ये एखाद्याचा प्रतिकार करायची शक्ती असते, असं मानलं जातं. काय आहे हे नेमकं कारण पाहुयात...

- शारीरिकरीत्या महिला पुरुषांच्या तुलनेत जास्त नाजूक असतात. महिलांची हाडेही कमजोर असतात. बांगड्या घालण्यामागे स्त्रियांना शारीरिकरीत्या शक्ती प्रदान करण्याचा मुख्य उद्देश असतो....

- स्त्रियांच्या हातामधील बांगड्यांचा आवाज ऐकताच सर्वांच्या नजरा त्या दिशेकड वळतात. जवळपास सर्व महिला हातामध्ये बांगड्या घालतात. सामान्यतः बांगड्यांना सौभाग्याचे प्रतिक मानलं जातं.

- महिलांचे वय जसेजसे वाढत जाते त्यांना विविध प्रकारचे आजार घेरतात आणि शरीर कमजोर होऊ लागते. सध्याच्या काळात अनेक महिला हातामध्ये बांगड्या घालत नाहीत. यामुळे मोठ्या संख्येने महिलांमध्ये कमजोरी आणि शारीरिक शक्तीचा अभाव दिसून येत आहे. लवकर थकवा येतो आणि गंभीर आजार सुरु होतात. जुन्या काळातील महिलांना या समस्या नव्हत्या. त्यांचे खानपान आणि नियम-संयम त्यांना निरोगी ठेवत असत, असं मानलं जातं.

- महिलांना शक्ती प्रदान करण्यामध्ये सोन्या-चांदीचे दागिने फार महत्त्वाची भूमिका पार पाडत असतात. हातांची हाडे मजबूत करण्यात सोन्या-चांदीच्या बांगड्या महत्त्वाचे काम करतात. या बांगड्यांच्या घर्षणामुळे हातांमध्ये सोन्या-चांदीचे गुण सामावले जातात. आयुर्वेदानुसार सोन्या-चांदीचे भस्म शरीराला बळ प्रदान करते. सोन्या-चांदीच्या घर्षणामुळे शरीराला या धातूंचे तत्व प्राप्त होतात.

- याच कारणामुळे जुन्या काळातील महिला दीर्घायुषी आणि निरोगी राहत होत्या. बांगड्याच्या आवाजाने स्त्रियांच्या मनावर शुभ प्रभाव पडतो. ज्या घरामध्ये बांगड्यांचा आवाज होतो त्या घरातील वातावरणामध्ये नकारात्मक उर्जा प्रवेश करत नाही. बांगड्यांच्या आवाजाने सकारात्मक वातावरण निर्माण होते.

- ज्या ठिकाणी महिलांच्या हातामधील बांगड्यांचा आवाज येत राहतो त्या ठिकाणी देवी-देवतांची विशेष कृपा राहते. अशा घरांमध्ये सुख-समृद्धी नांदते. त्याचबरोबर स्त्रीचे आचरण पूर्णतः धार्मिक असावे. फक्त बांगड्या घातल्याने सकारात्मक फळ प्राप्त होऊ शकत नाही.



तळ टीप -

वरील उत्तरे पटण्यासारखी आहेत. याशिवाय बांगड्या घातल्यावर मनगटाच्या स्नायुंना acupressure ची treatment मिळते. तसेच बांगड्या किंवा कंकण मनगटावर घातले असेल तर शरीरातील उर्जा बाहेर न पडू देण्यास मदत करते. अशी अनेक करणे आढळतात.

पुढील महिन्यासाठी दोन प्रश्न -

१. श्रावणात कांदा लसूण का खात नाहीत?

२. नदीमध्ये पैसे का टाकतात?

आपली उत्तरे किंवा प्रश्न खालील इमेल वर पाठवावे.

Narendra.v.kulkarni@gmail.com whatsapp number +971505669529
devendrabhagwat@yahoo.com whatsapp number +971504371849

|| अर्थशास्त्र विभाग||

अनुक्रमणिका

Stock Market Basics - Part 3 अनुक्रमणिका

काही अपरिहार्य कारणांनी या महिन्यातील हा लेख प्रकाशित करू शकत नाही या बद्दल क्षमस्व.

तर्फे : संपादक मंडळ & लेखक

Stock Markets for Seniors - Part 3 अनुक्रमणिका

काही अपरिहार्य कारणांनी या महिन्यातील हा लेख प्रकाशित करू शकत नाही या बद्दल क्षमस्व.

तर्फे : संपादक मंडळ & लेखक

रेपोरेट आणि रिवर्स रेपोरेट

अनुक्रमणिका

▪ सौ. नीलिमा गौरव वाडेकर

रेपोरेट म्हणजे काय?

आपल्याकडच्या व्यापारी, सहकारी किंवा खाजगी बँकांना देशांची पैशांची टंचाई भासते, तेव्हा बँका रिझर्व बँकेकडून पैसे कर्जरूपाने घेतात. रेपो रेट म्हणजे ज्या दराने बँक रिझर्व बँकेकडून पैसे घेते तो दर... रेपो रेट वाढणं म्हणजे बँकांना रिझर्व बँकेकडून मिळणाऱ्या कर्जदरात वाढ होणं, तर रेपो रेट कमी होणं म्हणजे बँकेला स्वस्तात पैसे मिळणं... म्हणजेच आरबीआयने रेपो रेट वाढवला तर पर्यायाने सर्व बँकांना ग्रहकांना द्यावयाची कर्जाचे दरही वाढवावे लागतात.

रिवर्स रेपो रेट म्हणजे काय?

रिवर्स रेपो रेट म्हणजे रेपो रेटच्या अगदी उलट संकल्पना आहे. ज्याप्रमाणे देशभरातल्या वेगवेगळ्या बँका रिझर्व बँकेकडून कर्जरूपी पैसा घेतात, तसाच रिझर्व बँकही या वेगवेगळ्या बँकाकडून कर्जरूपाने पैसे घेत असते. तेव्हा त्यासाठी जो दर आकारला जातो, त्याला रिवर्स रेपो रेट म्हणतात. बँका नेहमीच रिझर्व बँकेला पैसे देण्यासाठी तत्पर असतात. कारण त्यांच्यासाठी ही गुंतवणूक असते. शिवाय सर्वाधिक सुरक्षित असते आणि चांगलं व्याजही मिळतं. रिवर्स रेपो रेटमध्ये वाढ झाली म्हणजे आपल्या बँकेला फायदा होतो. कारण त्यांना सुरक्षित गुंतवणुकीवर चांगला मोबदला मिळतो.

रिवर्स रेपो रेटमध्ये वाढ झाल्यामुळे बँकांकडील अतिरिक्त पैसा रिझर्व बँकेकडे परत जातो. म्हणजेच बँकिंग सिस्टीममध्ये राहत नाही. तर जास्त व्याज आणि सुरक्षितता म्हणून बँकांनी फक्त आरबीआयकडेच पैसे ठेऊ नये, तर सामान्य ग्राहकांनाही कर्ज देणं अपेक्षित असतं, म्हणूनच CRR ही संकल्पना राबवली जाते.

सीआरआर म्हणजे काय?

सीआरआर म्हणजे कॅश रिझर्व रेशो... म्हणजे सर्वसामान्य बँकांनी आपल्याकडील एकूण ठेवींपैकी मध्यवर्ती बँकेकडे किती पैसे ठेवायचे याचं प्रमाण. म्हणजेच आरबीआयने सीआरआर वाढवला तर

बँकांना आरबीआयकडे जास्त पैसे ठेवावे लागतात. सीआरआर कमी केला तर कमी पैसे ठेवावे लागतात. सीआरआर वाढवला तर बँकिंग सिस्टीममधला पैसा कमी होतो, आणि कमी केला तर बँकांकडील पैसा साहजिकच वाढतो. बँकांकडील अतिरिक्त पैसा कमी जास्त करण्यासाठी ही संकल्पना वापरली जाते.

इन्फ्लेशन म्हणजे काय?

अगदी सोप्या शब्दात सांगायचं तर इन्फ्लेशन म्हणजे महागाई. पण आपल्याला एखादी वस्तू महाग मिळाली किंवा एखाद्या वस्तूचे भाव वाढले तर इन्फ्लेशन होत नाही. म्हणून इन्फ्लेशन म्हणजे चलनवाढ. काही ठराविक वस्तू किंवा सेवांच्या किंमतीत होणारी वाढ म्हणजे महागाई या वस्तू आणि सेवांची भाववाढ थेट भारतीय अर्थव्यवस्थेच्या सर्वागिण विकासावर परिणाम करणारी असते. दर आठवड्याला जाहीर होणारे इन्फ्लेशनचे आकडे म्हणजे काही ठराविक वस्तू आणि सेवांच्या किंमती आधीच्या वर्षाच्या तुलनेत किती प्रमाणात वाढल्या. ही महागाईची वाढ किंवा घट होते, उत्पादन आणि मागणी यांच्यातल्या विषम प्रमाणामुळे. उत्पादन कमी झालं आणि मागणी खूप वाढली तर महागाई वाढते. त्याचा परिणाम वस्तूंच्या किमती वाढण्यात होतो. कारण काही वस्तू जीवनावश्यक असतात, भाव वाढला तरी त्यांची खरेदी करावीच लागते. म्हणून सिस्टीममध्ये चलनवाढ होते.

डिफ्लेशन म्हणजे काय?

डिफ्लेशन म्हणजे वस्तू किंवा सेवांच्या किंमतीत सातत्याने घट होणं. इन्फ्लेशन रेट जेव्हा उणे होतो, तेव्हा त्याला डिफ्लेशन म्हणतात. ही अवस्था खूप आठवडे कायम राहिली तर त्याला डिफ्लेशन आलं म्हणतात.

इन्फ्लेशन आणि बँकाचे व्याजदर यांच्यातील परस्पर संबंध सध्या बँक दर आणि महागाई, चलनवाढ किंवा इन्फ्लेशन हे शब्द सगळीकडेच ऐकायला येतात. बँक दर हा अनेक वेगवेगळ्या कारणांनी निश्चित होतो. त्यामध्ये सर्वात महत्वाचं कारण असतं इन्फ्लेशन दर. जेव्हा जेव्हा महागाई निर्देशांक वाढतो तेव्हा तेव्हा बँकांची कर्जे तसंच ठेवीवरील व्याजाचे दरही वाढतात. महागाई वाढते कारण उत्पादन कमी झालेल्या वस्तूंना जेव्हा जास्त मागणीमुळे भाववाढ होते,

तेव्हा संबंधित वस्तूच्या उत्पादन मूल्यापेक्षा जास्त मूल्य संबंधित वस्तूला मिळतं. म्हणजेच सिस्टीममध्ये पैश्यांचं प्रमाण वाढतं. त्यावेळी सिस्टीममध्ये जास्त झालेला पैसा पुन्हा बँका आपल्याकडे ओढून घेतात, म्हणजेच ठेवींवरील व्याजदर वाढवतात, किंवा ग्राहकांना कर्जे देणं महाग करतात, त्यामुळे बँकांकडील पैसा पुन्हा सिस्टीममध्ये जाण्यापासून वाचतो. म्हणून जेव्हा जेव्हा महागाई वाढते, तेव्हा बँकांचे व्याजदरही वाढतात.

एसएलआर म्हणजे काय?

एसएलआर म्हणजे स्टॅच्युटरी लिक्वीडीटी रेश्यो.. हे प्रमाण म्हणजे व्यापारी बँकांनी स्वतःकडे नगद स्वरूपात किती रक्कम ठेवायची याचं प्रमाण. हे नगदीचं प्रमाण वेगवेगळ्या स्वरूपात असतं, म्हणजेच सोनं, सरकारी बाँड किंवा रोखे किंवा नगद अशा स्वरूपात असतं. एसएलआर रिझर्व बँकेकडून निश्चित होतो. यामुळे बँकांना आपलं पतधोरण ठरवण्यासाठी दिशा मिळते.

एसएलआर कसा निश्चित होतो.

एसएलआर हा बाजारपेठेतली किंवा सिस्टीममधील पैश्यांची एकूण मागणी किंवा गरज तसंच बँकांना आवश्यक असलेली देणी यांच्या प्रमाणावर निश्चित होते. बँकांना आवश्यक असलेली देणी म्हणजेच ग्राहकांना दररोज द्यावे लागणारे पैसे किंवा मुदत ठेवींच्या मुदतपूर्तीनंतर चुकत्या करावयाच्या रकमा होय.

एसएलआरमध्ये वाढ म्हणजे बँकांच्या कर्ज देण्यावर मर्यादा, तसंच घट म्हणजे बँकांना पतपुरवठा वाढवण्याची मुभा असते. एसएलआरमध्ये वाढ म्हणजेच बँकांना सरकारी बाँड आणि रोख्यांमधील गुंतवणूकही वाढवावी लागते. शिवाय मार्केट किंवा सिस्टीमध्ये जाणाऱ्या पैश्यांवर प्रतिबंध येतात.

|| इतर विभाग ||

अनुक्रमणिका

छायाचित्रण एक कला भाग ९-जादूचा मंत्र

अनुक्रमणिका

A photographer went to a socialite party in New York. As he entered the front door, the host said "I love your pictures – they're wonderful; you must have a fantastic camera." He said nothing until dinner was finished, then: "That was a wonderful dinner; you must have a terrific stove." – Sam Haskins

वरील प्रसंग बऱ्याच प्रकाशचित्रकारांच्या बाबतीत घडत असावा. ज्यांना प्रकाशचित्रण कशाशी खातात याची कल्पना नसते अशा जवळपास ९०% लोकांचे असेच मत असावे की उत्तम प्रकाशचित्र हे महागड्या आणि चांगल्या कॅमेराची देण असते. अशा लोकांनी हे समजून घेणं गरजेचं आहे की कॅमेरा हा तुमच्या साठी उत्तम छायाचित्र घेऊ शकत नाही, फोटोग्राफर ला प्रथम ते visualize करावे लागते. खरे तर असे म्हणतात की कॅमेरा shutter हा तुमच्या आणि उत्तम फोटो मधला अडथळा आहे.

खरे सांगायचे तर उत्तम फोटो काढणे हा उद्देश असेल तर कॅमेरा ह्या tool वर जास्त लक्ष न देता frame composition, प्रकाशाचा वापर, ISO, shutter interval, aperture , white balance, dynamic range, डेप्थ ऑफ field, लेन्सेस चे प्रकार, इत्यादीची माहिती आणि effective वापर ह्या कडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

या लेखमालेतील आधीच्या लेखांमधून आपण प्रकाशचित्रण आणि कॅमेरा यातील काही तांत्रिक बाबींची आवश्यक ती माहिती घेतली आहेच. आजच्या या लेखात आपण एक जादूचा मंत्र शिकणार आहोत. हो हो... प्रकाशचित्रण म्हणजे एक जादूच आहे. तर चला शिकूया हा मंत्र.. पण एक आहे हं... हा जादूचा मंत्र प्रत्येक वेळी प्रत्येक ठिकाणी वापरलाच पाहिजे असे काही नाही...

शेवटी काय आपण काढलेले प्रकाशचित्र आपल्याला आणि इतरांना भावले म्हणजे झाले.... मग ते चांगले यावे यासाठी काही वेळा काही ठिकाणी हा मंत्र विसरला तरी काही हरकत नसते.... नव्हे .. तो विसरावाच...

कीप इट सिम्पल

हा कदाचित सगळ्यात महत्वाचा आणि अगदी प्राथमिक धडा आहे कुठल्याही दृश्य कलेचा. कम्पोझिशन- तुमच्या फोटोची चौकट. तुमच्या छायाचित्राची विषयवस्तू काय ते आधी ठरवा. बऱ्याच नवख्या छायाचित्रकारांकडून हमखास केली जाणारी चूक म्हणजे ते एकाच छायाचित्रात सर्वकाही बसवण्याचा प्रयत्न करतात. अशा प्रतिमा पाहणाऱ्यालाही गोंधळात टाकतात. तुमच्या प्रतिमेतून नेमके काय दाखवायचे आहे ते आधी ठरवा. प्रत्येक प्रतिमेची एक गोष्ट असते, ती नेमेकेपणे व्यक्त होईल अशी प्रतिमेची चौकट ठरवा. म्हणजे काय तर तुमच्या त्या फ्रेममध्ये नक्की काय काय येतय ते सगळ बघा. नंतर फोटो बघितला कि त्या फोटोमध्ये असंख्य नको असलेल्या गोष्टी दिसतात. फुलाचा फोटो काढला आणि मधे आलेल पान दिसलच नाही आणि फुलाचा काही भाग फोकस मध्ये नसलेल्या पानाने झाकला

गेला. आता हा नक्की कसला फोटो, पानाचा कि फुलाचा? मित्रांच्या ग्रुपचा फोटो काढला आणि मध्ये एक भलामोठ झाडांच खोड आलंय. सुंदर धबधब्याचा फोटो काढलात पण त्याच फोटोमध्ये खाली पाण्याजवळ माणसांनी केलेला कचरा घाण आलंय. म्हणजे "माणसांनी केलेला कचरा" हाच विषय असेल तेव्हा काढलेल्या फोटोचा एंगल वेगळा असेल बर.

तर हे "फ्रेम मध्ये बघणं" अगदी महत्वाच. तुम्ही व्हयू फाईंडर मधून बघताना सर्व बाजू, फ्रेमच्या चारीही कडा बघा. कुठली गोष्ट नजरेला खटकतेय का? ती गोष्ट फोटोमध्ये येणार नाही याची काळजी घेतली तर तुम्ही काढलेला फोटो कसला आहे ते सांगावे लागणार नाही.

"तुम्हाला हव आहे ते सगळ येतंय ना फोटोमध्ये?"





माणसांचे फोटो काढताना त्याचे हात पाय डोकी निर्दयपणे कापत नाही ना आपण याकडे लक्ष ठेवा. हे सुद्धा "फ्रेम मध्ये बघणं" याच सदरात मोडतं फक्त जरा वेगळ्या पद्धतीने. वरची होती निगेटिव्ह टेस्ट "काय नको ते बघा", आणि हि आहे पोझिटिव्ह टेस्ट "काय हवं ते बघा". निसर्ग प्रकाशचित्रणामध्ये सुद्धा हे अगदी गरजेच बर. धबधब्याचा उगमाचा भागच कापलात किंवा झाडाच्या खोडाचा खालचा भागच कापलात तर कदाचित तो फोटो कायम काहीतरी राहून गेल्यासारखा वाटत राहील. (याला अपवाद असतातच म्हणा.पण अशावेळी फोटोचा एंगल वेगळा, आणि फोटोग्राफरला काय दाखवायचं हे वेगळ असतं). एका प्रतिमेत शक्यतो एकाच प्रमुख विषयवस्तू असावी. इतर विषयवस्तूंसाठी स्वतंत्र प्रतिमा घ्याव्यात.

थोडं वाका.... तिरपे व्हा.... जवळ जा .....



मला सांगा बर लहान मुलांचे फोटो काढताना तुम्ही खाली वाकून/ बसून काढता कि आहात तसे उभे राहून काढता? हे असे वरून काढलेले फोटो तुम्हाला मुलांच्या विश्वात घेऊन जात नाहीत. मुलांचे हावभाव, गोंडसपणा काही काही दिसत नाही त्यात. तुम्हाला मुलांचे खरे रूप टीपायचेय ना? मग त्यांच्याएवढे व्हा. त्यांच्या नजरेच्या पातळीत बसून फोटो काढा आणि बघा ते कसे येतात ते.



अगदी हेच प्राण्यांचे आणि पक्षांचे फोटो काढतानापण लागू होत. वरून काढलेले असे फोटो तुम्हाला त्या सब्जेक्टच्या जवळ पोहोचू देतच नाहीत. डोळ्यातले भाव दिसत नाहीत तोपर्यंत एरवी माणससुद्धा कळत नाहीत आपल्याला. मग फोटोमध्ये कशी कळणार ती? म्हणून डोळ्यातले हे भाव, ती चमक (कॅचलाईट म्हणतात त्याला) फोटोत दिसली पाहिजे.

प्रयोग करा....

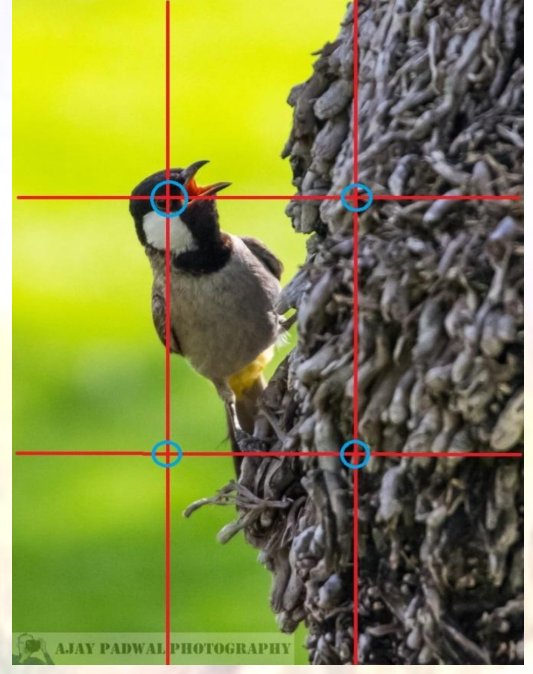
खूप वेळा आपण एखाद्या प्रसिद्ध ठिकाणी जातो, किल्ले, गड, प्रेक्षणीय स्थळे पाहतो. मध्येच आपल्याला एखादे दृश्य आवडते आणि आपण फोटो घेऊन पुढे जातो.. पण आपल्या हे लक्षात नाही येत की आपण जो फोटो घेतला आहे, जिथून घेतला आहे तो आणि तिथून अजून खूप लोकांनी घेतलेला असू शकतो. तुम्ही काढलेल्या फोटोत काय नवीन वाटणार मग? त्यापेक्षा तेच दृश्य जरा पुढे, मागे जाऊन बघा. वाट वाकडी करून दुसरीकडे जाऊन बघा. खाली बसून , उंच दगडावर चढून बघा. नक्कीच तुम्हाला काहीतरी वेगळ , सुंदर गवसेल, जे

बऱ्याच इतरांना कधी दिसलच नव्हतं. अस काही गवसण्याचा आणि ते कॅमेऱ्यामध्ये पकडायचा आनंद काही औरच. आणि हे फोटो मग मित्रमैत्रीणीना दाखवायचा आनंदही और. अगदी नेहेमीची ठिकाण सुद्धा अशी काही वेगळी दिसतील ना कि तुम्हालाही विश्वास बसणार नाही.

रूल ऑफ थर्ड - नियम की मार्गदर्शक तत्व



नियम म्हटला कि तो पाळण्याची बंधन आली. पण हा मंत्र लक्षात ठेवायचा आहे. हवा तिथे आणि हवा तसा वापरायचा, नसेल पटत तिथे विसरायचा. हे जाणून बुजून विसरण सुद्धा गरजेच असत कधीकधी. तर काय आहे हां मंत्र? वाचलात कि काहीसा कठीण वाटेल कदाचित, पण अंगवळणी पडला कि काही वाटणार नाही.





तुमच्या चौकटीचे म्हणजे फ्रेम जी व्ह्यू फाईंडर मध्ये दिसते तिला दोन उभ्या आणि दोन आडव्या अशा इमेजीनरी रेषांनी विभागायाच, या फोटोमध्ये दाखवलंय तस. मग फ्रेमचे नऊ समान भाग होतील. आता तुमचा सब्जेक्ट किंवा फोटोचा मुख्य विषय या चार रेषांच्या कोणत्याही छेदनबिंदु वर येईल असा किंवा चार पैकी एखाद्या रेषेवर ठेवून फोटो काढा. काय साध्य होणार याने? तुमचा विषय जर फोटोच्या मधोमध असेल तर जीवनहीन दिसतो, किंबहुना त्यात काहीही विशेष आहे अस बहुधा वाटतच नाही. त्यातल चैतन्य दिसून येत नाही. तोच विषय जर वर सांगितल्या प्रमाणे या विशिष्ठ

रेषा किंवा त्यांच्या छेदनबिंदूवर ठेवला तर एकदम ड्रामेटिक इफेक्ट साधतो.



यासाठी व्ह्यू-फाइंडर मधील ग्रीडलाइन्स चा वापर करा. आता हा मंत्र विसरायचा केव्हा तर तुम्हाला विषयामधली सममितीच (सिमिट्री) दाखवायची आहे तेव्हा. किंवा अगदी खरच फोकस बिंदू वेगळ्या ठिकाणी ठेवल्याने तुमच्या फोटोचा अर्थ, सुंदरता बदलणार असेल तेव्हा खुशाल हे नजरेआड करा. शेवटी आपल साध्य आहे सुंदर फोटो काढायचं, कोणीतरी केलेले नियम पाळायचं नाही. ज्यावेळी आपल्याला सममिती दाखवायची असेल त्यावेळी मात्र रूल ऑफ थर्ड ला सुट्टी...



जर तुमच्या फोटोमध्ये पाणी आणी आकाश असेल तर ते मधोमध विभागु नका. जर त्यावेळी आकाश जास्त सुंदर असेल तर फोटोचे दोन भाग आकाश आणि एक भाग पाणी दाखवा. किंवा पाणी खूप सुंदर दिसत असेल तर दोन भाग पाणी आणि एक भाग आकाश अस ठेवा.

पण यातही मेख अशी कि क्षितीज रेषा नेहेमी समांतर ठेवावी नाहीतर फोटो अगदी पडल्यासारखा दिसतो. बघाना खालच्या फोटोतला समुद्र पडेल असा वाटतंय ना.

"गिव्ह मी सम स्पेस - प्रत्येक विषयाला त्याचा एक अवकाश द्या "



कोणाचा बाजूने फोटो काढलात आणि अगदी फ्रेम मध्ये पूर्ण भरून टाकलत तर त्या सब्जेक्टजी नजर फोटोच्या बाहेर जाते. म्हणजे तो फोटोच्या बाहेर बघतोय अस वाटायला लागत. मग तुमचा फोटो पाहणाऱ्याची नजर सुद्धा आपसूकच फ्रेमच्या बाहेर जाते आणि तुमच्या फोटो मधला इंटरेस्ट कमी होतो. असा बघणाऱ्याची नजर चौकटीच्या बाहेर नेणाऱ्या कलाकृती म्हणून मान्यता पावत नाहीत. तुमचा फोटो असा असला पाहिजे कि बघणाऱ्याची नजर त्या चौकटीच्या आत अगदी बांधली गेली पाहिजे. चौकटीच्या कडाकडूनही नजर वारंवार मुख्य फोकस बिंदू कडे वळली पाहिजे. म्हणून डोळ्यांच्या समोर जिथे तुमचा सब्जेक्ट बघतोय तिथे एक मोकळ अवकाश ठेवा. हे अवकाशच त्या फोटोला आणखी पूर्णता देईल.

विषयवस्तूच्या डोक्यावर जास्त जागा ठेऊ नका.



प्रतिमेत संपूर्ण डोके घेण्यापेक्षा काही वेळा फक्त चेहरा घ्या.





"नसलेली चौकट निर्माण करा."

काही काही वेळा मुद्दाम चौकटी'सदृश्य आकार दाखवावे लागतात. त्यामुळे फोटोची एक बंदिस्त चौकट दिसते. आणि ती बघणाऱ्याला आपल्या फोटोमध्ये अगदी बांधून ठेवते. त्याची नजर फोटोच्या बाहेर जाऊ न देता परत परत फोटोच्या मुख्य भागात फिरत राहील अशी व्यवस्था करते. खालच्या या फोटो बघा या झाडाचे खोड व फांदी हे चौकटीचे काम करतंय. आणि त्यामुळे नजर फोटोत फिरत रहाते.



लॅण्डस्केप आणि आर्किटेक्चरल प्रकाशचित्रणात मानवी चित्राकृतींचा समावेश केल्यास एक जिवंतपणा येतो.

नजर खिळवा.... !



पाहणाऱ्याची नजर नुसतीच छायाचित्रावरून भिरभिरणेही चांगले नाही. तुमची मुख्य विषयवस्तूही त्यांच्या लक्षात आली पाहिजे. आणि त्यासाठी फक्त एक्स्ट्रीम क्लोजअपच नव्हे तर पार्श्वभूमी आणि दुय्यम घटकांचाही परिणामकारकरित्या वापर करता यायला पाहिजे.

हे सर्व फंडे छायाचित्रकाराच्या कल्पना, विचार, स्थळ-काळ, इत्यादी नुसार बदलू शकतात.

जाताजाता

"You know you are a photographer when performing daily duties, you adjust the angle of your head or change your line of vision for a more interesting composition...

अजय पडवळ
ajay.padwal@gmail.com
Visit : https://www.flickr.com/photos/131072483@N04/

क्रमशः

यंदा कर्तव्य आहे

अनुक्रमणिका

महाराष्ट्र मंडळ आपणास नम्र विनंती करते की कृपया नोंद ठेवावी की महाराष्ट्र मंडळाने मिळालेली माहिती जशीचातशी खातरजमा न करता छापलेली आहे, म्हणून त्याच्या खरे-खोटे पणाबद्दल जबाबदार असणार नाही. तसेच महाराष्ट्र मंडळ कुठेही मध्यस्थाचे काम करत नाही आणि करणार नाही. स्वारस्य असेलेल्या लोकांनी आपल्या जबाबदारीवर उमेदवारांशी संपर्क साधावा आणि माहितीचा खरेखोटेपणा तपासावा.

वर पाहिजे

अनुक्रमणिका



Email - shreya_89@hotmail.com
Tel- Residence- 04 3551279

Birth Date- 8th February 1989
Birth Time- 2.32 P.M.
Birth Place- Mumbai
Height- 5' 2"
Complexion- Fair
Rashi- Kumbh
Caste- Nagar Gujarathi (Mother- Saaraswat Brahmin)

Education-
MSc Information systems & Business Analysis from Aston University, Birmingham, UK
BSc Information systems & Management from Manipal University,Dubai, UAE

Training & Certification-
SAP certified Development Associate- ABAP with SAP NetWeaver 7.0
Web Animation
Certificate course in C and C++

Professional Experience-
Technical Support Analyst at Emirates Airlines, Dubai, UAE
Application Developer at Schneider Electric, Dubai, UAE
Database Assistant atABB Industries LLC, Dubai, UAE

Hobbies- Travel, Music

Family-
Father- Mr. Parind Bakshi, Engineering Professional (Mobile-0505519372)
Mother- Mrs. Rohini Bakshi, Commercial Artist, Home maker (Mobile-0559113224)
Younger Sister- Ms.Mrudvi Bakshi, Graduate in Journalism

Permanent Residence- Vileparle, Mumbai(E), India

वाचकांची पत्रे आणि प्रतिक्रिया

अनुक्रमणिका



Email From Dr. Arun Datar Dated 6-Jun-15



thank you Devendra, we have seen the Bahar magazine . You are doing a very good work. its a very good magazine. thank you for including our autobiography shunyatun Suryakade in it. Blessings to you/

Harmoniously Yours,
Dr.Arun Datar
Contact :9890665059